Екатерина Миримановa

3 миллиона похудевших

СИСТЕМА МИНУС 60

РЕЦЕПТЫ К СИСТЕМЕ

или Волшебница на кухне

- Все рецепты еще раз тщательно протестированы и по необходимости скорректированы
- Добавлена полезная информация: основные правила системы, примерное меню на неделю, списки разрешенных продуктов, таблица совместимости продуктов
- Разнообразие блюд для обеда и ужина поможет худеть легко и с удовольствием

ИЗДАНИЕ ОБНОВЛЕННОЕ И ДОПОЛНЕННОЕ

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Система «Минус 60» с момента своего создания обрела миллионы последователей, причем не только в нашей стране. И огромному их числу удалось не просто сбросить лишний вес, но и успешно сохранять достигнутый результат в течение уже долгого времени. Для того чтобы процесс похудения был более легким и эффективным, а питание во время него – вкусным и разнообразным, автор системы Екатерина Мириманова написала эту книгу рецептов. Дело в том, что при следовании системе в обед необходимо соблюдать определенные ограничения, а в ужин эти ограничения становятся строже. В результате не все так уж легко справляются с правильной организацией своего меню, ведь придумывать каждый день что-то новенькое довольно затруднительно. С книгой Екатерины таких вопросов даже не возникает. Большое количество рецептов, подобранных специально для обеда и ужина, помогут сделать ваше питание разнообразным, и вы поймете, что похудение – это еще и вкусно. Что немаловажно – все блюда готовятся легко и быстро, поэтому вам не придется тратить на готовку много времени и сил. Это издание книги – обновленное, в него включена полезная информация по системе: основные правила, списки продуктов и таблица их совместимости, примерное меню на неделю.

- Екатерина Мириманова
  - ○
  - ○ Несколько слов о том, почему я написала эту книгу…
  - ○ Обед
    - ■
    - ■ Салаты и холодные закуски
      - ■
      - ■ Мясное ассорти
      - ■ Винегрет классический
      - ■ Салат из цукини с черносливом
      - ■ Пикантный яичный салат
      - ■ Свекольно-морковная горка
      - ■ Салат грибной
      - ■ Салат из курицы с ананасом
      - ■ Рыба в маринаде
      - ■ Салат «Тропика»
      - ■ Салат «Новогодняя экзотика»
      - ■ Салат из фасоли
      - ■ Салат из лапши с овощами

- Овощной салат с цыпленком
- Салат из морской капусты
- Помидоры, фаршированные гуакомоле
- Салат яичный с грибами
- Легкий сырный салат
- Пикантный салат со свининой
- Помидоры, фаршированные сыром с чесноком
- Помидоры, фаршированные лососем
- Салат мясной
- Салат из макарон «Звездный час»
- Салат из макарон с зеленью

- Супы
  -
  - Суп-пюре фасолевый
  - Бульон из горошка и спаржи
  - Томатный суп со взбитыми яйцами
  - Щи вегетарианские
  - Вегетарианский суп
  - Борщ с баклажанами
  - Окрошка «Ашхабадская»
  - Крошка-окрошка
  - Суп из брокколи с яйцом
  - Зеленый суп с яичным суфле
  - Густой суп с овощами
  - Чечевичный суп
  - Томатный суп с кукурузой и черными грибами
  - Суп из летних овощей
  - Овощной суп со свекольными листьями
  - Холодный овощной суп в хлебе
  - Суп из щавеля и свекольной ботвы
  - Суп «Солянка мясная»
- Мясные блюда
  -
  - Говядина тушеная «Пряная»
  - Кабачки, запеченные с мясным фаршем
  - Свиные рулеты с колбасой
  - Рулет капустный с мясом
  - Запеканка из брюссельской капусты с сосисками
  - Солянка ассорти из краснокочанной капусты
  - Буженина классическая

- Свинина с овощами
- Свиные фрикадельки по-китайски
- Говядина по-китайски
- Тушеная говядина с овощами
- Свиные кармашки
- Плов из гречки
- Свиные отбивные на гриле с легким салатом
- Запеченная телятина с овощами
- Гнезда из говядины
- Говяжьи стейки с черносливом
- Рулетики из капусты с сосисками
- Говядина тушеная с овощами по-провансальски
- Мини-голубцы
- Плов с говядиной в горшочке
- Отварной язык
- Мясное суфле с сыром
- Рис а-ля Болоньез
- Рагу из баранины с рисом
- Рулетики из свинины с рисом
- Шашлычки из говядины
- Котлеты из баранины с косточкой
- Фаршированные кабачки
- Фаршированные овощи «Ассорти»
- Тефтели-ежики
- Ежики из готового фарша
- Рулет с рисом и фруктами
- Рулеты свиные с ветчиной
- Баклажаны фаршированные запеченные
- Баранина с овощами в горшочке
- Азу из говядины с рисом
- Рулетики из языка
- Свинина, тушенная с кабачком
- Запеканка мясная

- Блюда из птицы
  -
  - Плов с курицей
  - Рулет из индейки с черносливом
  - Рулетики из курицы с креветками
  - Рагу из риса с индейкой
  - Рагу из курицы по-китайски
  - Курица с соевыми побегами
  - Плов из курицы с изюмом

- Помидоры, фаршированные курицей
- Рулетики овощные с куриным филе
- Отбивные из птицы
- Биточки из курицы с соусом из шампиньонов
- Курица с рисом в горшочках
- Куриные фрикадельки с овощами
- Рулеты из курицы с сыром
- Запеченная утка с капустой
- Маринованный цыпленок с рисом
- Рисовая лапша с курицей по-китайски
- Запеканка из курицы с разноцветным рисом
- Куриное филе, запеченное в фольге с соусом из шампиньонов
- Тушеная курица с помидорами и кабачками
- Курица, запеченная в фольге
- Паэлья «Минутка»

- Блюда из рыбы и морепродуктов
  -
  - Ежики рыбные
  - Заливные рыбные фрикадельки
  - Холодные рулеты из семги с творогом
  - Запеченные мидии
  - Лодочки из помидоров с креветками
  - Роллы с кальмарами и огурцом
  - Нежное филе лосося
  - Рыба с рисом в горшочке
  - Камбала в яблочном соусе
  - Треска в овощном соусе
  - Запеченная семга с овощами
  - Треска с соусом из шпината
  - Рыбные ежики в томатном соусе
  - Пакетики из рыбы и капусты
  - Филе рыбы с фруктовым соусом
  - Отварная форель с ткемали
  - Фаршированные кальмары
  - Фаршированные кальмары (2-й вариант)
  - Кальмары, тушенные с рисом
  - Филе семги с рисом и морепродуктами
  - Двухцветный рулет из рыбы
  - Судак с пюре из щавеля
  - Осетрина с овощами

- Форель на пару
- Рагу из морского гребешка
- Запеченная рыба с овощами
- Тушеные мидии с овощами и рисом
- Быстрая «Паэлья»
- Отварная форель с овощами
- Тушеный палтус с разноцветным рисом
- Цукини, запеченные с тунцом
- Фаршированная рыба
- Запеченный карп, фаршированный гречкой
- Рыбные котлеты
- Зразы из рыбы с черносливом
- Рыба, запеченная с вином
- Рыба, тушенная с вином
- Щука, запеченная с помидорами
- Рисовое кольцо с креветками
- Рыба на гриле под острым соусом с брокколи
- Шашлык из хека с ананасом
- Запеченная горбуша с овощами
- Рулеты из семги со шпинатом
- Рыба, запеченная с помидорами
- Запеченное рыбное филе
- Шашлычки из лосося
- Семга в горшочках
- Голубцы рыбные запеченные
- Щука фаршированная
- Запеченный окунь с овощами

- Блюда из макарон
  -
  - Лапша с соусом из шпината
  - Макароны, запеченные с овощами и тофу
  - Макароны «улитки», фаршированные грибами
- Овощные блюда
  -
  - Солянка с грибами, запеченная в духовке
  - Вегетарианский плов
  - Кус-кус с сыром моцарелла и томатами
  - Брюссельская капуста в горчичном соусе
  - Лобио
  - Гречка, запеченная с грибами
  - Запеканка из риса и капусты
  - Каравай капустный

- Кабачки, тушенные с помидорами и оливками
- Перец, фаршированный овощами
- Вегетарианские фаршированные овощи
- Рис, запеченный под сырно-овощным соусом
- Запеканка из овощей
- Гречневая каша с овощами
- Гречка в горшочках
- Плов с черносливом
- Карета из тыквы
- Рулетики из баклажанов с рисом
- Плов с овощами
- Тушеные овощи
- Запеченный картофель с острым соусом из брокколи
- Кабачки запеченные
- Запеканка из картофеля с горошком
- Картофельная запеканка с кольраби
- Баклажаны, запеченные с помидорами
- Овощи по-валенсийски
- Тушеные овощи с рисом
- Тушеные баклажаны
- Фаршированный перец «Вегетарианский»
- Картофельная запеканка
- Картофель в винном соусе
- Острые баклажаны, запеченные на гриле
- Баклажаны, запеченные с сыром
- Кабачки, тушенные с овощами
- Запеченные овощи а-ля рагу
- Запеченные картофельные котлеты
- Картофельные зразы с капустой
- Картофельные зразы с овощами
- Кабачки, фаршированные рисом
- Овощное пюре
- Картофельный рулет
- Омлет с овощами
- Гювеч
- Рагу тушеное
- Запеченный плов с грибами
- Перец, фаршированный овощами
- Крошка-картошка с луком
- Рагу из стручковой фасоли
- Запеканка рисовая с фасолью

- Запеченная свекла с яблоками
- Картофель со сладким перцем и луком
- Картофельные шарики
- Омлет «Пикантный»

- Ужин
  -
  - Салаты
    -
    - Салат из белокочанной капусты
    - Заливное «Яичко золотое»
    - Фаршированные яйца «Пикантные»
    - Теплый салат из тушеных овощей
    - Салат из отварной капусты
    - Икра из кабачков
    - Салат из куриной грудки с капустой
    - Весенний салат
    - Закуска из запеченных томатов и риса
    - Кимчи из молодой капусты и редьки
    - Салат из риса с овощами
    - Салат по-македонски
    - Салат из креветок с помидорами
    - Салат из кальмаров в фужере
    - Салат из капусты с черносливом
    - Летний салат
    - Салат из помидоров с чесноком
    - Салат из перца с рисом
    - Морковный салат по-провансальски
    - Свекольный салат
    - Салат ассорти
  - Супы
    -
    - Постные кислые щи
    - Свекольник с ботвой
    - Окрошка с кефиром
  - Блюда из мяса
    -
    - Холодец говяжий
    - Заливное из языка
    - Заливное из говядины
    - Рулет из баранины с черносливом и яблоками
    - Пикантные рулеты из говядины с черносливом
    - Духовая свинина

- «Гнезда» с помидорами
- Тушеные котлеты из телятины
- Рулеты из телятины
- Свинина тушеная
- Баранина в гранатовом соке
- Рулет из свинины с яблоками и черносливом
- Свинина, тушенная в соусе
- Свинина запеченная
- Свиной шашлык, маринованный в гранатовом соке
- Говядина, тушенная в томатном соусе
- Говядина с помидорами
- Говядина, тушенная со сливами
- Баранина по-грузински
- Запеканка из баранины
- Шашлык из баранины
- Мясо на гриле «Пикантное»
- Пикантная телятина на гриле
- Медальоны из телятины со щавелем
- Отварная телятина на косточке
- Свинина с цитрусовым соусом
- Запеченная свинина с яблоками и черносливом
- Кролик, запеченный с яблоками
- Кролик, запеченный на гриле
- Отварная баранина в лимонном соусе
- Печень с ананасами
- Рулетики из языка
- Говяжий язык в яблочном соусе

- Блюда из птицы
  -
  - Заливное из курицы
  - Рулеты из индейки с черносливом
  - Корзиночки из лимона с курицей
  - Курица, тушенная с морковью
  - Курица пикантная с йогуртом
  - Маринованные куриные грудки
  - Цыпленок, запеченный в специях
  - Шашлык из курицы
  - Шашлык из курицы с овощами
  - Суфле из курицы
  - Куриные маффины
  - Утка в томатном соусе

- Утка, запеченная с яблоками
- Шницели из индейки
- Тушеные цыплята
- Гуляш из индейки

- Блюда из рыбы
  -
  - Заливное из карпа
  - Заливное из судака и минтая
  - Заливное из креветок
  - Заливное из осетрины
  - Шашлык из рыбы
  - Креветки в томатном соусе
  - Рулетики из рыбы с креветками
  - Рулетики из кальмаров
  - Запеканка из рыбы
  - Тушеная рыба с овощами
  - Рыба, запеченная в соусе
  - Рыбный рулет
  - Шашлык из семги
  - Запеченная рыба с креветками
  - Рагу с лососем
  - Запеканка из рыбы с помидорами
  - Рулетики из форели и минтая со шпинатом
  - Котлеты из трески
  - Котлеты из судака
  - Стейки из семги на гриле
  - Стейки из лосося на гриле
  - Рулеты из рыбы с яйцом
  - Рулетики из налима
  - Щука отварная
  - Треска запеченная
  - Отварная рыба с соусом
  - Тефтели из креветок
  - Тушеные мидии
- Блюда из овощей
  -
  - Заливное из овощей
  - Кукуруза, запеченная с овощным соусом
  - Острая тушеная капуста
  - Тушеные кабачки с помидорами
  - Фаршированные вегетарианские кабачки
  - Фаршированные вегетарианские кабачки (2-й вариант)

- Отварные кабачки
- Фаршированный вегетарианский болгарский перец
- Фаршированные вегетарианские помидоры
- Рис с овощами и фруктами
- Рис с помидорами
- Овощи на шпажке
- Овощи запеченные
- Запеканка из цветной капусты
- Кабачковая икра консервированная
- «Капустные» шашлыки
- Голубцы вегетарианские с гречкой

- Блюда из творога
  -
  - Морковно-творожные котлеты
  - Творожная запеканка с цветной капустой
  - Запеканка творожная «Лимонная»
  - Запеканка творожная с черносливом
  - Тушеные овощи с творогом
  - Творог с болгарским перцем
  - Творог с помидорами
  - Творог с морковью

- Заключение
  -
  - Список продуктов для обеда
  - Список продуктов для ужина

Екатерина Мириманова
Рецепты к системе Минус 60, или Волшебница на кухне

Автор благодарит Екатерину Горину за проверку и доработку кулинарных рецептов

© Мириманова Е. В., текст, 2014
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2014

Несколько слов о том, почему я написала эту книгу…

Зачастую фокусы и магия кажутся нам чем-то сложным и загадочным, но при ближайшем рассмотрении, все намного проще, чем можно предположить. Современной женщине нужно быть талантливой во всем. Приходится успевать следить за собой, заниматься детьми, хозяйством, покупками, самосовершенствованием. А на все про все в среднем отведено два часа в день. И, конечно, независимо от того, придерживаемся мы диеты или нет, нам хочется быть волшебницами на кухне. Однако, как показывает опыт, оставаться ими в процессе похудения не так просто. Даже если вы сбрасываете вес по системе «Минус 60», которая, по сути своей, достаточно либеральна.

С детства я мечтала о горшке, который самостоятельно варит кашу, волшебной палочке, которая приведет в порядок весь дом или хотя бы о помощниках-бурундучках, выполняющих за меня хозяйственные хлопоты. Но ни у меня, ни у кого-либо из моих знакомых подобных магических объектов не наблюдалось. Согласитесь, что помощницы по дому к миру магии не относятся. Но я общалась со многими людьми, часто ходила в гости и постоянно удивлялась: почему некоторые женщины в состоянии организовать праздничное торжество за час, а другим и нескольких дней маловато будет? Так происходило до тех пор, пока я не поняла, что для того, чтобы вкусно готовить, необязательно «растягивать удовольствие». Я очень люблю процесс создания кулинарных шедевров, но только тогда, когда это не отнимает у меня весь день и не требует огромного количества ингредиентов. Именно поэтому я постаралась максимально облегчить процесс приготовления пищи в своей книге и свести к минимуму временные затраты. У настоящей волшебницы все должно получаться, словно по мановению палочки.

Изначально я не планировала давать какие-либо рекомендации о том, что есть можно, а что нельзя. Однако по прошествии некоторого времени я пришла к выводу, что создать книгу рецептов просто необходимо, поскольку люди не всегда имеют представление об основах правильного питания. Понятно, что, если вы пытаетесь сбросить вес по системе «Минус 60», с подбором меню на завтрак у вас проблем не возникает, поскольку в первый прием пищи вы можете позволить себе есть абсолютно

все. Но как быть с обедом и ужином? Казалось бы, днем ограничения еще не настолько жесткие, но уже именно на этом этапе у многих возникает насущный вопрос: «Что приготовить?» А уж когда дело доходит до ужина – здесь у большинства женщин, даже опытных кулинаров, возникает проблема: «Какое блюдо изобрести?» И оказывается, что фантазия ваша не беспредельна. А вы устали есть каждый вечер отварную гречку. Тогда вам просто необходимо иметь этот сборник рецептов под рукой.

Если вы еще не читали книгу «Система «Минус 60», или Мое волшебное похудение», то, возможно, не знаете, что, руководствуясь данным способом снижения веса, на завтрак можно абсолютно все без каких-либо ограничений. После полудня, ближе к вечеру, выбор продуктов сужается.

Данная книга разделена на два больших раздела: обед и ужин. Каждый из них для вашего удобства разделен на подразделы, в которых вы найдете идеи для приготовления салатов, супов, мясных, овощных и творожных блюд. Вам не придется задумываться о том, что нужно убирать из рецепта, чтобы он соответствовал системе. Я сделала это за вас, учитывая специфику «Минус 60». Те блюда, которые разрешены на ужин, можно использовать и в обед. Однако вариант для ланча не рекомендуется использовать вечером.

Некоторые блюда можно комбинировать в обеде, например, салат, суп и горячее блюдо, но для ужина подходит только ОДИН из рецептов, приведенных в соответствующем разделе. Если вы не смогли найти определенный продукт, его почти всегда можно заменить. Некоторые варианты замены будут указаны прямо в рецептах.

Итак, готовьте, пробуйте, получайте удовольствие от своего похудения, ведь система «Минус 60» подразумевает прежде всего ваш психологический комфорт, который невозможен, если ваше меню не будет достаточно разнообразным. Оставайтесь всегда волшебницей на кухне, даже если в данный момент вы худеете.

Обед

Если вы придерживаетесь системы «Минус 60», вы вполне можете съедать полноценный обед, состоящий из салата, супа (его, как я уже говорила в первой книге, нежелательно употреблять ежедневно, потому, что он не дает чувство длительного насыщения, но перебивает аппетит) и горячего блюда. Не следует забывать об основных «правилах обеда», в случае если вы комбинируете различные рецепты в один ланч, а именно:

1. Картошку нельзя сочетать с мясным или рыбным блюдом, но допускается ее использование с овощами.

2. Лучше использовать замороженный зеленый горошек и кукурузу, но не консервированные овощи.

3. Соленые и маринованные овощи можно есть в небольших количествах.

4. Допускается использование овощей и круп (рис, гречка) с мясными или рыбными продуктами.

5. Макароны не следует использовать в качестве гарнира к мясу или рыбе, однако не возбраняется комбинация пасты с овощами или сыром.

Салаты и холодные закуски

Почему-то многие хозяйки не любят готовить салаты, считая, что их приготовление отнимает много времени и подразумевает использование большого количества масла или майонеза? Надеюсь, в данном разделе я развею эту иллюзию, так как в своих рецептах постаралась свести употребление жиров к минимуму.

Итак, какие же варианты салатов и холодных закусок я предлагаю использовать в обеденное время?

Мясное ассорти

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
перец сладкий свежий – 500 г
огурцы свежие – 100 г
свинина вареная – 100 г
говядина вареная – 100 г
телятина вареная – 100 г
горошек зеленый отварной – 50 г
яйцо вареное – 2 шт.
салат – 100 г
лук зеленый – 60 г
йогурт натуральный – 200 г
специи – по вкусу
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Мясные продукты и огурцы нарезать мелкими кубиками, салат – соломкой, добавить мелко нарубленные яйца, тонко нашинкованный лук, добавить охлажденный отварной горошек, заправить йогуртом, специями и начинить перец. Сверху можно посыпать мелко нарубленной зеленью.

Совет: в данном рецепте лучше использовать нежирный йогурт.

Винегрет классический

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
картофель – 50 г
свекла – 60 г
морковь – 30 г
огурцы соленые – 30 г
горошек зеленый отварной – 20 г
масло растительное – 5 г

лимонная кислота – 2 %-й раствор – 5 мл
соль – 1 г

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Картофель и морковь сварить на пару или припустить. Свеклу отварить в кожуре. Охлажденные овощи очистить, нарезать кубиками или ломтиками, заправить маслом, добавить очищенные и нарезанные кубиками огурцы, зеленый горошек.

Заправить винегрет солью и лимонной кислотой.

Совет: если вы добавите несколько столовых ложек уксуса, винегрет приобретет более пикантный вкус. Не забывайте, что винегрет содержит картофель. Помните о том, что его нельзя употреблять с мясными или рыбными блюдами.

Салат из цукини с черносливом

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
цукини маленькие – 10 шт.
чернослив – 8 шт.
масло растительное – 1 ст. ложка
сок лимонный – 4 ст. ложки
мята – 1 ст. ложка
чеснок – 1 зубчик
перец белый молотый
соль
зелень петрушки или мяты – 2 веточки

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Цукини промыть, нарезать кружочками, потушить в воде до готовности, выложить в салатник.

Чернослив промыть, обсушить, мелко нарезать, смешать с лимонным соком, мятой, солью, перцем и измельченным чесноком.

Горячие цукини смешать с черносливом и охладить при комнатной температуре в течение 1 часа.

При подаче посыпать листиками мяты.

Совет: в этом рецепте цукини можно заменить обыкновенными кабачками.

Пикантный яичный салат

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
перец сладкий (зеленый, красный, желтый) – 3 стручка
лук репчатый – 1 шт.
сыр рокфор – 100 г
яйца вареные – 8 шт.

лимон – 1 шт.
соль
перец молотый
масло растительное – 1 ст. ложка
семена тмина – 1 ч. ложка
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Приготовить заправку. Для этого взбить венчиком сок 1 лимона с растительным маслом, молотым перцем, солью и тмином.

Яйца и сладкий перец нарезать мелкими кубиками, лук мелко нарубить, подготовленные продукты соединить, полить заправкой.

Размять 100 г рокфора и посыпать им салат.

Совет: в этом салате можно также использовать перепелиные яйца.

Свекольно-морковная горка

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
свекла – 300 г
морковь – 20 г
лук репчатый – 20 г
масло растительное – 1 ст. ложка
сок лимонный – 5 г
соль
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Свеклу отварить, положить в холодную воду на 15 минут, затем очистить и пропустить через мясорубку. Репчатый лук и морковь нашинковать соломкой, пассеровать в растительном масле до мягкости, пропустить через мясорубку и соединить со свеклой. Посолить и добавить лимонный сок. Выложить на большую тарелку в форме горки.

Совет: для придания остроты можно добавить чеснок.

Салат грибной

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
грибы свежие – 300 г
помидоры – 3 шт.
салат листовой – 2 кочана
кукуруза отварная – 250 г
перец сладкий – 2 стручка
огурцы свежие – 150 г
масло растительное – 3 ст. ложки

соль
горчица для соуса – 30 г
уксус 3 %-й для соуса – 50 г
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:
Грибы обработать, нарезать и тушить 8–10 минут. Охладить.
Кукурузу отварить в подсоленной воде в течение 10 минут. Охладить.
Соединить грибы, кукурузу, нарезанные дольками помидоры и огурцы, нарезанный полосками перец.
Приготовить соус-винегрет, смешав растительное масло, соль, горчицу и уксус.
Салат заправить приготовленным соусом и сразу подать на листьях зеленого салата.
Совет: если вам хочется чего-то необычного, можно использовать сырые шампиньоны. В этом случае рекомендую добавить в салат несколько столовых ложек соевого соуса.

Салат из курицы с ананасом

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
курица отварная филе – 160 г
капуста белокочанная – 160 г
ананас – 160 г
уксус – 1 ст. ложка
горчица – 1 ч. ложка
растительное масло – 1 ст. ложка
соль
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:
Куриное филе нарезать кубиками.
Капусту мелко нашинковать и растереть с солью.
Ананас нарезать мелкими ломтиками.
Приготовить заправку из уксуса, горчицы, соли и растительного масла.
Уложить продукты в бокалы слоями, полить заправкой, оформить зеленью и ананасом.
Совет: вместо курицы можно использовать индейку, вместо капусты – листовой салат.

Рыба в маринаде

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
рыба – 1 кг
морковь – 220 г
корень петрушки – 35 г

лук репчатый – 150 г
томат-пюре – 150 г
бульон рыбный – 50 г
масло растительное – 2 ст. ложки
уксус 3 %-й – 150 г
лимон – 1 шт.
соль, перец горошком, лавровый лист, гвоздика, корица – по вкусу
зелень для оформления

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Рыбу обработать и разделать на филе с кожей без костей или на филе без кожи и костей. Убрать в холодильник.

Из рыбных костей сварить бульон, процедить его.

Приготовить маринад. Очистить морковь и петрушку, нарезать тонкой соломкой или натереть на крупной терке. Лук очистить и нарезать кольцами.

В сковороде разогреть 2 ст. ложки масла и обжарить лук без изменения цвета, добавить морковь и пассеровать еще 5 минут до окрашивания лука, после этого добавить томат-пюре и обжаривать еще 7–10 минут. Влить рыбный бульон, прогреть 10 минут и добавить уксус, соль, перец, лавровый лист, гвоздику, корицу, тушить еще 15 минут.

Филе рыбы посолить, поперчить, тушить в воде до готовности, не допуская переваривания.

Горячую рыбу уложить на блюдо, залить горячим маринадом и охладить.

При подаче оформить веточками зелени и лимоном.

Совет: для этого блюда можно смешать красную и белую рыбу в равных частях.

Салат «Тропика»

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
ананас свежий – 200 г
отварные зерна кукурузы – 200 г
курица – 400 г
огурец свежий – 300 г
сладкий перец – 120 г
яйца – 2 шт.
помидоры – 2 шт.
оливковое масло – 2 ст. ложки
лимон – 1 шт.
кетчуп – 2 ст. ложки
салат-латук

соль и перец по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Перец разрезать вдоль на две части, поместить на 5–10 минут в очень сильно разогретую духовку, чтобы снять кожицу. Затем нарезать кубиками.

Огурцы очистить от кожицы, удалить семена и нарезать кубиками.

Посыпать крупной солью, чтобы выделился сок.

Ананас нарезать кубиками.

Яйца сварить вкрутую.

Помидоры опустить на несколько минут в кипящую воду, снять кожицу и разрезать на четыре части.

Приготовить соус из оливкового масла, лимонного сока, кетчупа, соли и перца.

Осторожно перемешать нарезанные кубиками перец, огурцы, ананас, добавить куриное мясо, консервированную кукурузу и залить соусом.

Дно салатницы выложить листьями салата, на них положить готовый салат. Сверху украсить ломтиками крутого яйца и помидоров.

Совет: вместо ананасов можно использовать зеленые яблоки.

Салат «Новогодняя экзотика»

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:

креветки вареные очищенные – 300 г
мандарины – 2 шт.
рис – 1 стакан
огурцы – 1–2 шт.
укроп – 50 г
карри, перец, соль
натуральный йогурт

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Рис отварить в воде с добавлением карри.

Мандарины очистить, разделить на дольки, дольки очистить от пленок, порезать. Огурец нарезать соломкой, порезать укроп.

В салатнике перемешать креветки, рис, мандарины, огурцы и укроп. Посолить, поперчить. Заправить йогуртом.

Совет: если вы готовите этот салат, когда на прилавках отсутствуют мандарины, можно использовать апельсины или грейпфруты.

Салат из фасоли

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
помидор – 1 шт.
фасоль стручковая вареная – 1 стакан
картофель вареный – 2 шт.
маслины – 1/2 стакана
оливковое масло – 1 ст. ложка
уксус – 2 ст. ложки
зелень петрушки рубленая – 10 г
зелень укропа рубленая – 10 г
перец черный молотый
соль по вкусу
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Помидор нарезать кубиками, добавить фасоль, заправить маслом, уксусом, солью и перцем.

В салатник уложить картофель, посыпать его зеленью петрушки. Вокруг выложить помидор с фасолью, посыпать зеленью укропа. Салат оформить маслинами.

Совет: Этот салат можно использовать только как самостоятельное блюдо или в сочетании с овощами.

Салат из лапши с овощами

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
помидор – 4 шт.
лук репчатый – 1/2 шт.
чеснок – 1 зубок
салат – 100 г
зелень – 1 ст. ложка
лапша – 250 г
сыр – 50 г
перец черный молотый
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Помидоры надрезать крест-накрест, опустить в кипящую воду, снять кожицу и мелко нарезать.

Лапшу отварить в подсоленной воде.

Мелко нарезать лук и чеснок, затем потушить вместе с зеленью в разогретом растительном масле. Добавить кубики помидоров и тушить 5–6 минут на слабом огне.

Листья салата мелко нарезать, половину нарезанного салата соединить с соусом. Посолить, поперчить.

Лапшу откинуть на дуршлаг и в горячем виде соединить с соусом. Разложить на тарелки и посыпать салатом и тертым сыром.

Совет: поскольку в блюде присутствует лапша, мясо или рыбу

использовать в этом рецепте не рекомендуется.

Овощной салат с цыпленком

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
цыпленок отварной – 1/2 шт.
капуста цветная – 100 г
зелень сельдерея – 1/4 стебля
перец сладкий – 1/2 стручка
морковь – 2 шт.
редис – 1/2 шт.
йогурт – 1 стакан
сок 1/2 лимона
перец молотый
соль
зелень
Способ приготовления:

Капусту варить в подсоленной воде 15 минут, затем откинуть на сито. Охладить и разобрать на соцветия.

Сельдерей, сладкий перец, морковь и редис очистить и нашинковать соломкой. Сельдерей ошпарить и охладить.

С цыпленка снять кожу. Отделить мякоть от костей и нарезать ее ломтиками.

Подготовленные ингредиенты соединить, заправить солью, молотым перцем, смесью йогурта и лимонного сока. Выдержать 10 минут на холоде. При подаче выложить в салатник, посыпать зеленью.

Совет: вместо целого цыпленка можно использовать филе. Его проще разделывать и резать.

Салат из морской капусты

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
капуста морская консервированная – 1 банка
крабовые палочки – 1 пачка
яйцо вареное – 1 шт.
йогурт
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Из капусты удалить жидкость, крабовые палочки и вареное яйцо нарезать кубиками, все смешать и заправить йогуртом по вкусу.

Совет: салат можно заправить уксусом, смешанным с соевым соусом.

Помидоры, фаршированные гуакомоле

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
помидоры – 4 шт.
авокадо – 4 шт.
лук измельченный – 1,5 ст. ложки
кинза измельченная – 1,5 ст. ложки
оливковое масло – 1 ст. ложка
чили измельченный – 1 стручок
латук измельченный
уксус 3 %-й – 1,5 ст. ложки
перец черный молотый
соль
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Помидоры очистить от кожицы, срезать верхушку и аккуратно выбрать часть сердцевины так, чтобы помидоры не потеряли форму. Выложить их на сито срезанной частью вниз, чтобы стек весь сок, затем перевернуть, смазать небольшим количеством уксуса, посолить и поперчить.

Приготовить гуакамоле. Для этого тщательно перемешать очищенные от кожицы и косточек и растолченные авокадо с луком, перцем чили, кинзой, небольшим количеством масла и соли.

Нафаршировать помидоры приготовленной смесью, положить в салатник, предварительно выстланный латуком, покрыть срезанной верхушкой, сбрызнуть маслом, уксусом, посолить и поперчить. Подавать сразу же.

Совет: этот салат идеален, если вы не хотите есть мясо в обед, потому что авокадо достаточно сытное само по себе. Блюдо можно подать в сопровождении гарнира из риса или гречки.

Салат яичный с грибами

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
яйца вареные – 6 шт.
перец зеленый – 2 шт.
перец красный – 1 шт.
шампиньоны отварные – 70 г
маслины без косточек – 6 шт.
чеснок – 1 зубчик
уксус 5 %-й – 2 ст. ложки
оливковое масло – 2 ст. ложки
перец черный молотый, перец красный жгучий, соль – по вкусу
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Мелко нарезать яйца, перец, грибы, маслины и смешать в миске.

В отдельной посуде тщательно взбить оливковое масло, чеснок, уксус, перец красный и черный, соль. Вылить соус в салат небольшими порциями и осторожно перемешать.

Поставить миску с салатом в холодильник и дать настояться в течение 30 минут.

Совет: если вы любите острые блюда, можно добавить в этот салат стручок перца чили.

Легкий сырный салат

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
сыр голландский – 100 г
морковь – 100 г
сладкий перец – 50 г
яблоки – 100 г
кефир – 150 мл
зелень петрушки – 10 г
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Сырую морковь и голландский сыр натереть на крупной терке, добавить очищенное, нарезанное дольками яблоко, нашинкованный соломкой сладкий перец и перемешать.

Заправить кефиром, сверху посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Совет: часть сыра в салате можно заменить отварными яйцами.

Пикантный салат со свининой

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
мякоть свинины – 400 г
лук репчатый – 4 шт.
морковь – 3 шт.
свекла – 1 шт.
перец жгучий красный – 10 г
уксус 3 %-й – 1 ст. ложка
зелень петрушки
зелень укропа
соль – по вкусу
масло оливковое – 2 ст. ложки
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Мякоть свинины нарезать соломкой и потушить в небольшом количестве подсоленной воды.

Лук нарезать полукольцами и пассеровать, используя лишь часть масла.

Морковь и свеклу натереть на терке, жгучий перец и зелень мелко порубить.

Подготовленные ингредиенты соединить, заправить солью, уксусом, маслом и перемешать.

Совет: свинину можно заменить говядиной.

Помидоры, фаршированные сыром с чесноком

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
помидоры одинаковой величины – 2–4 шт.
сыр или брынза– 80 г
листья зеленого салата
чеснок – 1 зубчик
перец сладкий – 1 шт.
соль
зелень петрушки
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Помидоры промыть, срезать верхнюю часть и удалить перегородки с семенами.

Сыр натереть на терке, добавить рубленый чеснок и мелко нарезанный сладкий перец, перемешать. Часть натертого сыра оставить для оформления.

Подготовленные помидоры посыпать изнутри солью, и наполнить фаршем.

На блюдо уложить листья зеленого салата, на них поместить помидоры, сверху посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Совет: подобным образом можно фаршировать сладкий перец, предварительно удалив из него сердцевину с косточками.

Помидоры, фаршированные лососем

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
помидоры крупные – 3 шт.
лосось консервированный – 250 г
листья салата зеленого
половина лимона
масло растительное – 1 ст. ложка
уксус 3 %-й – 2 ч. ложки
перец черный молотый – 1/8 ч. ложки
соль
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Промытые помидоры разрезать на 4 части, удалить семена,

полить смесью масла, уксуса, перца, соли.

Наполнить каждую четвертинку помидора кусочками рыбы.

Готовую закуску выложить на листья салата, оформить ломтиками лимона, зеленью.

Совет: Для фаршировки помидоров можно также использовать слабосоленую семгу, порубленную на мелкие кусочки.

Салат мясной

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
говядина тушеная (мякоть) – 200 г
огурцы соленые (малосольные) – 1 шт.
грибы отварные (грузди) – 50 г
помидоры – 1 шт.
соус хрен – 50 г
зелень петрушки
зелень укропа
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Говядину нарезать ломтиками, уложить на блюдо вместе с кружочками малосольного огурца, отварными груздями и ломтиками помидора.

Оформить зеленью. Отдельно в соуснике подать соус хрен.

Совет: вместо груздей можно использовать отварные шампиньоны.

Салат из макарон «Звездный час»

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
помидоры – 6 шт.
отварные макароны-звездочки – 500 г
морковь – 1 шт.
перец сладкий красный – 1 шт.
лук репчатый – 1 шт.
лук зеленый – 3 стебля
Для заправки:
йогурт натуральный – 125 г
соус чили – 3 ст. ложки
лимонный сок – 1 ст. ложка
чесночный порошок и луковый порошок – по 1/2 ч. ложки
чили молотый – 1 ч. ложка
соус табаско – 3 капли
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Порезать кубиками среднего размера помидоры, перец и

репчатый лук. Морковь спассеровать в кипятке полторы минуты, затем откинуть на дуршлаг, дать остыть. Добавить к овощам, смешать с макаронами. Отдельно приготовить соус из всех ингредиентов для заправки, заправить им салат и сразу же подать его на стол.

Совет: для данного салата можно использовать и другие виды мелких макарон. Это самостоятельное блюдо. Не следует употреблять его вместе с мясом или рыбой.

Салат из макарон с зеленью

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
салат листовой (китайский) – 300 г
макароны-«ракушки» – 70 г
лук зеленый – 40 г
кунжут – 1 ч. ложка
масло растительное – 1 ч. ложка
уксус 3 %-й – 1/2 ст. ложки
рубленая зелень петрушки
перец черный молотый, соль по вкусу
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Ракушки отварить в большом количестве подсоленной воды, откинуть на дуршлаг, затем заправить маслом и охладить.

Зеленый лук нарезать колечками, соединить с листьями салата, нарезанного полосками, добавить ракушки и перемешать.

Кунжут обжарить на сухой сковороде.

Уксус развести небольшим количеством воды, добавить, соль и перемешать. Полить салат приготовленной смесью, посыпать кунжутом и рубленой зеленью петрушки.

Совет: к салату можно добавить отварные грибы. В этом случае предпочтительно подавать его как самостоятельное блюдо.

Супы

Я рекомендую употреблять первые блюда не чаще 2–3 раз в неделю. Исключение составляют особые медицинские показания. Дело в том, что суп, являясь по сути своей овощным блюдом, не дает длительного чувства сытости. Однако, если суп на обед – ваша традиция, не стоит ее ломать резко.

Суп-пюре фасолевый

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
фасоль – 180 г
вода – 1 л
морковь – 180 г
лук репчатый – 1 шт.
чеснок – 2–3 зубчика
перец чили – 1/2 шт.
овощной бульон – 1 л
помидоры – 2 шт.
стебель сельдерея – 2 шт.
соль, перец – по вкусу
кориандр – 1 ст. л.
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Замочить фасоль на ночь в холодной воде, затем воду слить, а фасоль положить в кастрюлю и снова залить водой. Довести до кипения и кипятить 10 мин. Уменьшить огонь, накрыть и варить 2 часа до готовности.

Добавить мелко нарезанные морковь, лук, чеснок и чили. Влить бульон. Довести до кипения. Накрыть и готовить еще 30 минут.

Достать из кастрюли половину овощей вместе с небольшим количеством бульона и сделать из них пюре в блендере или кухонном комбайне.

Вернуть фасолевое пюре в кастрюлю, добавить помидоры (очищенные от кожуры и порезанные) и сельдерей. Тушить 10–15 минут, пока сельдерей не станет мягким, добавив немного воды или бульона, если необходимо.

Приправить суп по вкусу и добавить кориандр. Перелить в супницу и посыпать зеленью.

Совет: я не рекомендую употреблять в пищу бобовые продукты чаще трех раз в неделю. Если вы не можете отказаться от блюд из фасоли и гороха, старайтесь не совмещать их с мясом и рыбой.

Бульон из горошка и спаржи

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
свежий лущеный сахарный горошек – 400 г
спаржа – 800 г
молоко – 1,5 стакана
желтки яичные – 2 шт.
растительное масло – 1 ст. ложка
рубленая зелень укропа
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Сварить в кипятке 400 г свежего лущеного сахарного горошка, процедить. Отварить в подсоленном кипятке 800 г порезанной кусочками спаржи, процедить. Соединить оба отвара, вскипятить. Влить 1,5 стакана молока, смешанного с 2 желтками, столовую ложку масла, прогреть, не кипятя.

Всыпать рубленый укроп. Разлить в чашки.

Совет: суп будет вкуснее, если подать его с ржаными сухариками типа криспов.

Томатный суп со взбитыми яйцами

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
помидоры крупные – 3 шт.
яйца – 2 шт.
чеснок – 2 дольки
кусочек корня имбиря
растительное масло – 1 ч. ложка
зелень для украшения
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Тщательно помыть помидоры и нарезать их крупными или средними дольками (по вашему вкусу). На сковородке подогреть растительное масло с мелко нарезанным чесноком и имбирем. Добавить нарезанные томаты и поджарить, тщательно помешивая. Как только томаты выпустят сок, все содержимое сковороды следует переместить в кастрюлю с кипящей водой. Варить 1–2 минуты, подсолить по вкусу. В отдельной посуде слегка взбить яйца и добавить их в кастрюлю. Варить еще пару минут. Аппетитный суп готов! Подавать его можно в большой посуде в центр стола либо разлить по пиалам. Для украшения использовать листья латука, зеленого лука или петрушки по выбору.

Совет: если вам нравятся острые супы, можно добавить несколько капель соуса «Табаско».

Щи вегетарианские

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
свежая капуста – 1 кг
картофель – 3 шт.
лук 1–2 шт.
морковь – 1–2 шт.
помидоры – 3–4 шт.
лавровый лист
растительное масло – 1 ст. ложка
соль
перец
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Довести воду до кипения, подсолить и убавить огонь. Мелко нашинковать свежую капусту, очищенный промытый картофель нарезать соломкой. Выложить овощи в кипящую воду. Очищенный, мелко нарезанный лук спассеровать в растительном масле до золотистого цвета, добавить нарезанную соломкой морковь, обжарить, затем положить нарезанные томаты, влить немного воды и потушить. Заправить тушеными овощами бульон, положить лавровый лист, соль, перец.

Совет: если вам больше нравятся супы на мясном бульоне, не добавляйте в суп картофель или замените его кабачком.

Вегетарианский суп

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
свежая белокочанная капуста – 600 г
морковь – 4 шт.
крупный картофель – 4 шт.
по 1 корню сельдерея и петрушки
вода – 1200 г
лук – 2 шт.
растительное масло – 1 ст. ложка
соль
пряности
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Репчатый лук мелко нарезать, обжарить на растительном масле, добавить к нему нарезанные кубиками морковь, сельдерей и петрушку и тушить на слабом огне 10–15 минут в плотно закрытой кастрюле, периодически помешивая. Затем добавить нашинкованную капусту и нарезанный картофель и продолжать тушить до готовности овощей. К тушеным овощам добавить горячую воду, соль, пряности и довести все до кипения. Подать

суп, посыпав рубленой зеленью.

Совет: в суп можно добавить мелко нарезанные грибы.

Борщ с баклажанами

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:

бульон овощной – 1 л
картофель – 1 шт.
баклажаны – 100 г
капуста белокочанная – 100 г
перец сладкий – 1/2 шт.
свекла – 1 шт.
лук репчатый – 100 г
морковь – 1/2 шт.
томат-пюре – 2 ст. ложки
лавровый лист – 1 шт.
перец черный молотый, соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Свеклу нарезать соломкой, обжарить на небольшом количестве растительного масла с томатом, залить небольшим количеством воды и тушить до готовности.

В кипящий бульон положить нарезанные дольками картофель и баклажаны, довести его до кипения, добавить нашинкованные соломкой капусту и сладкий перец, варить 15–20 минут.

Добавить тушеную свеклу, пассерованные лук и морковь, соль, перец, лавровый лист и варить еще 5–7 минут.

При подаче посыпать суп рубленой зеленью.

Совет: вместо баклажанов можно использовать кабачки.

Окрошка «Ашхабадская»

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:

кефир – 125 г
вода – 175 г
мякоть вареной баранины – 100 г
огурцы – 1 шт.
яйцо вареное – 1/2 шт.
лук зеленый – 30 г
зелень укропа – 10 г
соль – по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Баранину, лук, огурцы, яйцо и укроп нарезать кубиками.

Подготовленные ингредиенты соединить, залить кефиром, разведенным водой.

При подаче оформить окрошку зеленью.

Совет: вы можете придумать свой вариант окрошки, используя другие виды мяса, например, свинину или курицу.

Крошка-окрошка

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
кальмары вареные – 200 г
огурцы – 4 шт.
яйца вареные – 2 шт.
лук зеленый рубленый – 1 ч. ложка
квас – 1,5 л
соль по вкусу
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Кальмары, огурцы и яйца нарезать мелкими кубиками. Подготовленные ингредиенты соединить, добавить лук, посолить и залить квасом.

При подаче заправить окрошку сметаной и посыпать мелко нарубленной зеленью.

Совет: если данный вид окрошки кажется вам слишком экзотичным, вы можете вместо кальмаров использовать более традиционную вареную колбасу. Такую окрошку можно есть не чаще чем раз в месяц, потому что квас по системе после завтрака запрещен.

Суп из брокколи с яйцом

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
брокколи – 700 г
уксус – 2 ст. ложки
яйца – 4 шт.
мягкий козий сыр – 200 г
сливки жирностью 10 % – 0,1 л
пармезан – 80 г
оливковое масло – 1 ст. ложка
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

В кипящую соленую воду добавить нарезанную брокколи и варить до мягкости. Отвар сохранить, а брокколи переложить в блендер. Добавить столько отвара, чтобы получилось густое и гладкое пюре.

Козий сыр взбить со сливками. Пармезан натереть на терке, разделить на 4 части. Одну часть высыпать на сковороду с антипригарным покрытием, растопить и дать немного остыть. Полученный чипс снять со сковороды лопаткой и остудить. Из

оставшегося пармезана таким же образом приготовить еще три чипса.

В небольшой кастрюльке довести до кипения воду, влить уксус. Размешать воду с уксусом, аккуратно разбить в образовавшийся водоворот яйцо, уменьшить огонь и варить 2–3 минуты, до готовности. Вынуть яйцо шумовкой. Так же приготовить остальные яйца.

Нагреть 4 суповые тарелки, разлить суп, выложить яйца, на них – козий сыр, сверху – чипс из пармезана. Подавать немедленно.

Совет: вместо брокколи можно использовать цветную капусту.

Зеленый суп с яичным суфле

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
куриные окорочка – 2–3 шт.
яйца – 5 шт.
луковица – 1 шт.
морковка – 1 шт.
сельдерей – 0,25 корня
молоко – 1,25 стакана
укроп – 1 пучок
петрушка – 1 пучок
свежезамороженная стручковая фасоль – 250 г
брокколи – 500 г
лавровый лист – 1 шт.
черный перец – 4 горошины
соль – по вкусу
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Окорочка вымыть, положить в кастрюлю с водой и довести до кипения. Снять шумовкой пену, добавить лук, морковь и корень сельдерея, слегка запеченные на сухой сковороде, уменьшить огонь и варить 30 минут. За 5 минут до готовности положить в бульон соль, перец и лавровый лист. Мясо переложить в миску.

Куриный бульон процедить в чистую кастрюлю, оставить на небольшом огне.

Пока варится бульон, приготовить суфле. Укроп вымыть, обсушить и нарезать. Яйца взбить миксером; не прекращая взбивать, добавить молоко и половину нарезанного укропа.

Вылить яичную смесь в широкую, смазанную маслом сковороду, накрыть крышкой и готовить на водяной бане 25 минут. Готовое суфле поставить на холод.

Брокколи вымыть, разделить на соцветия, добавить в бульон

вместе с фасолью. Довести до кипения и готовить 7 минут.

Куриное мясо освободить от костей. Нарезать небольшими кусочками и добавить в суп, готовить еще 2 минуты. Охлажденное суфле нарезать кубиками.

Разлить суп по тарелкам, в каждую положить несколько кусочков суфле. Посыпать оставшимся укропом.

Совет: если вы хотите приготовить менее жирный суп, советую использовать куриные грудки.

Густой суп с овощами

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
свинина – 400 г
соленые огурцы – 5 шт.
морковь – 2 шт.
лук – 2 шт.
капуста – 4 листа
цветная капуста – 200 г
томатная паста – 1 ст. ложка
растительное масло – 1 ст. ложка
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Морковь и лук очистить, нарезать небольшими кубиками. Так же нарезать соленые огурцы. Капустные листья вымыть, тонко нашинковать. Разобрать на соцветия цветную капусту.

Свинину вымыть, нарезать небольшими кусочками. Разогреть в сковороде растительное масло, обжарить мясо по 2 минуты с каждой стороны до румяной корочки. Шумовкой переложить мясо на блюдо.

Не снимая сковороду с огня, обжаривать морковь и лук в течение 4 минут. Переложить на блюдо. В той же сковороде 2 минуты обжаривать капусту и соленые огурцы. Снять с огня. В большой кастрюле выложить слоями мясо, морковь, лук, капусту и огурцы.

Вскипятить 1 л воды, развести в ней томатную пасту. Влить в кастрюлю с мясом и овощами. Поставить на сильный огонь и довести до кипения. Уменьшить огонь, накрыть кастрюлю крышкой и готовить 1 час.

Совет: этот суп можно использовать на обед только как самостоятельное блюдо.

Чечевичный суп

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
красная чечевица – 280 г

оливковое масло – 1 ст. ложка
овощной бульон – 500 мл
свежий помидор – 1 шт.
свежий сельдерей – 1 стебель
белый молотый перец
щепотка карри
щепотка молотого имбиря
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Разогреть растительное масло. Всыпать промытую чечевицу и, помешивая, обжаривать на сильном огне 20 секунд.

Добавить молотый перец, имбирь и карри. Перемешать, обжаривать еще 10 секунд. Влить бульон. Варить на среднем огне 20 минут.

Разлить суп по тарелкам, добавить нарезанные сельдерей и помидор.

Совет: в суп можно добавить немного измельченного чеснока.

Томатный суп с кукурузой и черными грибами

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
томаты в собственном соку – 800 г
замороженная кукуруза – 350 г
луковица – 1 шт.
чеснок – 2 зубчика
сушеные китайские черные грибы – 0,5 упаковки
овощной бульон – 1 л
томатная паста – 2 ст. ложки
оливковое масло – 2 ст. ложки
сушеные помидоры – 5–6 шт.
рубленая кинза – 1 ст. ложка
приправа кумин (зира) – 1 ч. ложка
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Грибы замочить на 30 минут. После того как они набухнут, нарезать полосками.

Лук нарезать кубиками, чеснок измельчить. Нагреть в кастрюле оливковое масло, потушить в нем на слабом огне 5 минут лук и чеснок. Добавить зиру и тушить еще 1 минуту.

Помидоры порубить и добавить вместе с соком в кастрюлю. Когда смесь закипит, влить бульон, всыпать кукурузу, добавить томатную пасту и грибы. Прокипятить на медленном огне 20 минут. За 5 минут до конца добавить сушеные помидоры, нарезанные полосками. Посолить, поперчить, посыпать кинзой.

Совет: вместо сушеных помидоров можно использовать свежие, вместо черных грибов – шампиньоны.

Суп из летних овощей

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
овощной бульон – 500 мл
растительное масло – 2 ст. ложки
луковица – 1 шт. (большая)
морковь – 4 шт. (средние)
картофель – 4 шт. (большие)
сельдерей – 4 стебля
паста карри – 2 ст. л.
помидоры – 400 г
тыква – 500 г
соцветия брокколи – 200 г
зеленая фасоль – 100 г
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Лук мелко порубить. Морковь нарезать кружками, картофель – ломтиками, сельдерей и тыкву – небольшими кусочками.

С помидоров снять кожицу, порезать на четвертинки, залить горячей водой, довести до кипения и снять с огня.

Фасоль разрезать пополам, удалить жесткие кончики. Масло разогреть в большой сковороде, лук жарить 2–3 минуты, добавить морковь, картофель, сельдерей и карри, жарить, постоянно помешивая, 3 минуты. Влить помидоры и бульон. Посолить, поперчить и перелить суп в кастрюлю. Довести до кипения и варить 15 минут.

Совет: помните о том, что в обед не рекомендуется смешивать блюда с картошкой и мясные блюда.

Овощной суп со свекольными листьями

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
листья свеклы – 100 г
капуста белокочанная – 100 г
горошек зеленый – 100 г
картофель – 3 шт.
лук репчатый – 2 головки
морковь – 2 шт.
вода – 1 л
масло растительное – 1 ст. ложка
лавровый лист – 1 шт.
перец черный молотый, соль по вкусу
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Листья свеклы и капусту нарезать соломкой, картофель – кубиками. Лук и морковь нашинковать соломкой и спассеровать

на масле.

Воду довести до кипения, положить картофель, варить 10 минут, добавить пассерованные овощи и зеленый горошек, варить 10 минут. Затем добавить свекольные листья, капусту, лавровый лист, соль, перец, варить 5 минут.

Перед подачей посыпать борщ рубленой зеленью.

Совет: вместо листьев свеклы можно использовать щавель.

Холодный овощной суп в хлебе

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
ржаной хлеб – 4 буханки (маленькие)
спелые помидоры – 4 шт.
сладкий перец – 1 шт.
кабачок – 1 шт.
лук красный – 1шт.
огурец – 1 шт.
морковь – 1шт.
стебель сельдерея
сыр твердый – 30 г
яйцо – 4 шт.
чеснок – 1 зубчик
петрушка – 1 пучок
базилик – 4–5 листиков
лимон – 0,5 шт.
оливковое масло – 1 ст. ложка
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

С хлеба срезать верхушку, аккуратно вырезать мякиш, оставив стенки толщиной 1 см. Чтобы хлеб не размок, надо его подсушить в духовке 5–10 минут при 180 градусах.

Помидоры бланшировать 1 минуты в кипящей воде. Остудить, очистить от кожицы, удалить семена, мякоть, нарезать мелкими кубиками. Остальные овощи очистить (у перца удалить семена), также нарезать кубиками, петрушку и базилик мелко порубить. Все овощи и петрушку поместить в блендер, добавить стакан воды, сок 0,5 лимона. Посолить, разложить по «хлебным мискам».

Яйца взбить с базиликом, сыром и щепоткой соли. Зажарить омлет с двух сторон, остудить, нарезать ромбиками и добавить в суп. Накрыть «хлебными крышками» и подавать.

Совет: если вы придерживаетесь системы «Минус 60», советую оставить «тарелки» несъеденными.

Суп из щавеля и свекольной ботвы

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
ботва свекольная – 500 г
щавель – 100 г
огурцы – 2 шт.
лук зеленый – 10 г
редис – 100 г
яйца вареные – 2 шт.
язык говяжий вареный – 100 г
зелень укропа и петрушки – 10 г
соль
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Ботву мелко нарезать, залить горячей водой и довести до кипения.

Добавить мелко нарубленный щавель и варить еще 5 минут, посолить и остудить.

Мелко нарезать язык, огурцы, зеленый лук, зелень и редис. Все залить холодным отваром с ботвой и щавелем.

При подаче положить в тарелку мелкорубленое яйцо.

Совет: вместо языка можно использовать отварную говядину.

Суп «Солянка мясная»

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
бульон – 1,6 л
говядина – 250 г
почки говяжьи – 140 г
ветчина – 100 г
сосиски или сардельки – 90 г
лук репчатый – 200 г
огурцы соленые – 200 г
оливки – 40 г
каперсы – 80 г
маслины – 80 г
томат-пюре – 100 г
лимон – 1 шт.
специи, зелень рубленая – по вкусу
растительное масло – 1 ст. ложка
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Сварить мясокостный бульон. Процедить. Мясо охладить в части бульона.

Почки освободить от пленок, разрезать вдоль, залить холодной водой и вымачивать 3–4 часа, периодически меняя воду. Промыть, вновь залить холодной водой и варить 1–1,5 часа до готовности при слабом кипении.

Очищенный лук нарезать полукольцами, пассеровать под крышкой на масле до мягкости, добавить томат и пассеровать, пока масло не окрасится и не отделится от томата.

Огурцы очистить от кожицы и семян, нарезать ломтиками, добавить бульон и припускать 10 минут.

Оливки освободить от косточек.

Каперсы отделить от рассола.

Вареные говядину и почки, ветчину, сосиски нарезать тонкими ломтиками.

В кастрюлю поместить мясной набор, пассерованные лук и томат, припущенные огурцы, оливки, каперсы, лавровый лист, перец, соль и залить бульоном. Варить 10 минут при слабом нагреве, настаивать 15 минут.

Разлить в тарелки, добавить маслины. Сверху положить кружочек лимона.

Совет: данное блюдо можно использовать в обед только как самостоятельное.

Мясные блюда

Я всегда недолюбливала некоторые диеты за то, что они запрещают употребление мяса. Для меня оно является практически неотъемлемой частью дневного меню, поскольку служит источником необходимых организму питательных веществ. Я не согласна с мнением о том, что мясной белок вполне можно заменить растительным: ничто не насыщает надолго так, как порция блюда из говядины, свинины, баранины или кролика. Однако большинству людей зачастую сложно придумывать вариации на данную тему. Как правило, у любой женщины есть два-три коронных блюда из мяса. На большее – не хватает ни сил, ни желания. В этом разделе я постаралась привести несложные и вкусные блюда из мяса, которые подходят для употребления в обед, если вы придерживаетесь системы «Минус 60».

Говядина тушеная «Пряная»

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
мякоть говядины – 500 г
огурцы – 40 г
черемша нарезанная – 10 г
корень имбиря
корень солодки нарезанный – 2 г
корица молотая – 1 ч. ложка
семена аниса – 1 ч. ложка
вино столовое красное – 1 ст. ложка
соевый соус – 1 ст. ложка
соль – по вкусу
зелень петрушки
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Приготовить маринад. Для этого вино смешать с соевым соусом, корицей, анисом и солью.

Мякоть говядины промыть, нарезать большими кусочками, добавить измельченные черемшу, имбирь и корень солодки, влить маринад и перемешать. Поставить мариноваться на 1 час.

После этого добавить 2 стакана воды и довести до кипения. Тушить говядину на слабом огне в течение 1 часа.

Готовое мясо охладить и нарезать тонкими ломтиками. Уложить на блюдо, оформить ломтиками огурца и зеленью.

Совет: таким же способом можно приготовить свинину.

Кабачки, запеченные с мясным фаршем

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
кабачки – 2 шт.
лук репчатый – 1 шт.
чеснок – 1 зубчик
масло оливковое – 1 ст. ложка
фарш мясной – 250 г
помидоры – 2 шт.
сыр твердый натертый – 2 ст. ложки
орегано (приправа) – 1/2 ч. ложки
перец черный молотый, соль – по вкусу
тимьян – для украшения
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

При необходимости очистить кабачки, разрезать пополам, удалить мякоть, посолить. Мякоть нарезать кубиками.

Лук и чеснок порубить и пассеровать на оливковом масле, добавить фарш, орегано, обжаривать все вместе несколько минут, смешать с порезанной мякотью кабачков.

Помидоры ошпарить, снять кожицу, мякоть нарезать кубиками. Одну треть добавить к обжаренному фаршу, посолить, поперчить. Оставшиеся помидоры уложить в форму, посолить и поперчить.

Половинки кабачков ополоснуть холодной водой и обсушить салфеткой. Наполнить кабачки мясным фаршем, уложить их в форму поверх помидоров и посыпать тертым сыром. Запекать в духовке 30 минут при 200 °С. При подаче посыпать рубленым тимьяном.

Совет: вместо кабачков можно использовать баклажаны.

Свиные рулеты с колбасой

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
мякоть свинины (свинина) – 800 г
колбаса вареная – 200 г
перец сладкий – 1 шт.
бульон куриный – 2 стакана
шнитт-лук рубленый – 4 ст. ложки
зелень петрушки и укропа рубленые – 2 ст. ложки
масло растительное – 1 ст. ложка
перец черный молотый, соль – по вкусу
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Свинину и колбасу нарезать ломтиками. Зелень соединить с маслом, перемешать.

Намазать ломтики свинины маслом с зеленью, накрыть сверху каждый 2 ломтиками колбасы, свернуть в рулеты и закрепить шпажками. Рулеты запечь в духовке в глубокой посуде.

Перец нарезать соломкой, добавить к рулетам вместе с луком, влить бульон и тушить до готовности.

Готовые рулеты посолить и поперчить.

Подавать рулеты горячими, полив соусом.

Совет: вместо шнитт-лука можно использовать обычный репчатый лук.

Рулет капустный с мясом

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
капуста белокочанная – 600 г
фарш говяжий – 600 г
лук репчатый – 2 головки
шпинат мороженый – 200 г
томатный соус – 200 г
яйцо – 2 шт.
морковь – 2 шт.
перец
соль
базилик
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Освободить капусту от верхних листьев, вырезать кочерыжку. Варить 10 минут в подсоленной воде. Затем охладить и разобрать на листья, срезав утолщенные части. Капустные листы уложить черенками вверх так, чтобы один находил на другой, в смазанную растительным маслом круглую форму. Оставшиеся листья мелко порубить, смешать с мясным фаршем, измельченным луком и яйцом, посолить и поперчить. Разморозить шпинат. Сварить и протереть морковь.

Уложить на листья в форме 1/3 фарша с капустой, затем слой протертой моркови, 1/3 мясного фарша, слой шпината. Посыпать 2 столовыми ложками рубленого базилика и уложить оставшийся фарш. Соединить края капустных листьев над фаршем.

Запекать рулет в духовке 40 минут при 200 °С. Подавать горячим, выложив из формы. Полить томатным соусом.

Совет: можно приготовить данное блюдо и без использования шпината.

Запеканка из брюссельской капусты с сосисками

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:

капуста брюссельская – 1 кг
сосиски – 200 г
морковь средняя – 1 шт.
яйцо – 1 шт.
вино белое виноградное – 100 г
сыр тертый – 50 г
соль по вкусу
зелень для оформления

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Удалить верхние листочки с капусты и опустить ее в кипящую подсоленную воду, варить 15 минут.

Очищенную морковь сварить и охладить. Сосиски и морковь нарезать кружочками.

Приготовить соус: вино выпарить до половины объема, добавить яйцо и хорошо взбить.

Уложить капусту, сосиски и морковь в смазанную маслом форму, залить соусом, сверху посыпать тертым сыром и запекать в духовке 15 минут при 250 °С.

Оформить рубленой зеленью.

Совет: вместо сосисок можно использовать вареную колбасу.

Солянка ассорти из краснокочанной капусты

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
капуста краснокочанная – 1,5 кг
яблоки – 500 г
лук репчатый – 500 г
сосиски – 8 шт. или
ветчина – 400 г
вино красное сухое – 1/2 стакана
уксус винный 3 %-й – 1/4 стакана
сельдерей рубленый – 3 ст. ложки
зелень петрушки рубленая – 3 ст. ложки
чеснок измельченный – 1 зубчик
цедра апельсиновая тертая – 1 ч. ложка
соль – 2 чайные ложки
перец душистый свежемолотый – 1/2 ч. ложки
перец сладкий красный – 2 стручка

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Кочан капусты зачистить, нарезать соломкой и уложить тонким слоем в керамическую посуду.

Яблоки очистить, удалить сердцевину и нарезать соломкой. Сладкий перец очистить от семян и нарезать полосками. Лук очистить и нарезать кольцами.

Выложить слоями на капусту лук, яблоки, сладкий перец. Посыпать, соблюдая очередность, частью соли, душистого перца, апельсиновой цедры, чеснока, сельдерея и зелени. Затем повторить слои овощей и приправ в той же последовательности.

Все залить вином и уксусом и тушить на слабом огне 1–1,2 часа, изредка помешивая. За 20 минут до готовности добавить сосиски, нарезанные кружочками, или ветчину, нарезанную соломкой.

Совет: в данном рецепте можно использовать и белокочанную капусту.

Буженина классическая

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
Мякоть свинины – 2 кг
чеснок – 9–10 зубчиков
вода – 2–3 ст. ложки
масло растительное – 1 ст. ложка
перец душистый – 15 горошин
перец черный молотый
соль – по вкусу
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Свинину смазать маслом, проколоть вилкой в нескольких местах, посолить, посыпать молотым перцем, нашпиговать душистым перцем и чесноком.

На противень налить воду, положить мясо и запекать его в горячей духовке 1,5–2 часа, поливая время от времени выделившимся соком.

Когда свинина подрумянится, нагрев уменьшить.

Подать буженину горячей с отварным рисом, полив образовавшимся соком.

Совет: можно использовать и говядину, но в этом случае не забудьте подать к мясу овощной салат, чтобы мясо не казалось излишне сухим.

Свинина с овощами

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
Мякоть свинины – 450 г
фасоль зеленая стручковая – 50 г
грибы замороженные – 425 г
масло оливковое – 1 ст. ложка
белое вино сухое – 1 ст. ложка
соевый соус – 1 ст. ложка

соль – по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Смешать белое вино и соевый соус. Добавить нарезанную очень тонкими ломтиками свинину и перемешать так, чтобы мясо покрылось смесью.

Свинину поджарить на масле, помешивая, пока она немного не подрумянится. Добавить соль и обжаривать, помешивая, 30 секунд. Положить фасоль и грибы и готовить еще 1 минуту. Добавить к свинине немного воды и проварить, помешивая.

Переложить на подогретое сервировочное блюдо и сразу же подавать к столу.

Совет: вместо белого вина можно использовать вино красное. В этом случае советую добавить в мясо больше специй, особенно черного и красного перцев, чтобы блюдо получилось пикантным.

Свиные фрикадельки по-китайски

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:

капуста китайская – 225 г
фарш свиной – 450 г
лук репчатый – 2 шт.
соевый соус – 2 ст. ложки
херес сухой – 1 ст. ложка
яйцо – 1 шт.
грибы замороженные – 3–4 шт.
масло растительное – 1 ст. ложка
соль
имбирь молотый
мята свежая

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Смешать свинину с соевым соусом, хересом и взбитым яйцом. Разделить на равные части и сформовать 12 фрикаделек.

Нагреть масло, обжарить фрикадельки до золотистого цвета и снять их со сковороды. Положить на сковороду 2 щепотки имбиря и измельченный лук, затем нарезанные небольшими кусочками капусту и грибы, добавить воду. Потушить 1–2 минуты. Посолить, добавить фрикадельки. Влить еще 3 столовые ложки воды и довести до кипения. Уменьшить нагрев, накрыть крышкой и потушить на слабом огне 20–25 минут.

В конце приготовления добавить 1 чайную ложку рубленой мяты.

Совет: если вы не нашли китайскую капусту, можно использовать и обыкновенную, но в этом случае ее придется порезать как можно мельче.

Говядина по-китайски

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
мякоть говядины – 400 г
капуста китайская – 1 кочан
лук зеленый – 40 г
чеснок – 2 зубчика
зелень измельченная – 3 ст. ложки
фасоль стручковая – 120 г
горошек зеленый – 1/2 стакана
масло растительное – 1 ст. ложка
бульон мясной – 1/2 стакана
соль – по вкусу
зелень петрушки
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:
Мясо нарезать тонкими ломтиками или кубиками.

Промытую и очищенную капусту нашинковать соломкой. Лук и чеснок очистить и мелко порубить. Стручки фасоли промыть. Обжарить мясо на масле. Затем мясо сдвинуть на край сковороды, выложить на сковороду чеснок, фасоль, горошек, капусту, лук, долить воды и тушить, помешивая, в течение 10 минут.

Соединить мясо с овощами, добавить измельченную зелень, влить бульон, посолить и тушить еще 10 минут.

Подавать блюдо горячим, оформив зеленью.

Совет: как и в предыдущем рецепте, вместо китайской капусты можно использовать капусту белокочанную.

Тушеная говядина с овощами

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
мякоть говядины – 500 г
вода – 400 г
бульонный кубик – 1 шт.
лук репчатый – 1 головка
морковь – 1 шт.
свекла – 4 шт.
капуста белокочанная – 150 г
уксус 3 %-й или
лимонная кислота разведенная – 1 ч. ложка
лавровый лист – 1 шт.
перец черный молотый, соль – по вкусу
оливковое масло – 1 ст. ложка
Для соуса:
корень хрена тертый – 2–3 ч. ложки

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Говядину нарезать кусочками, обжарить на масле, посолить и поперчить, добавить воду и бульонный кубик. Тушить под крышкой на медленном огне 20 минут.

Лук нарезать кольцами, морковь ломтиками, капусту и свеклу – соломкой. Соединить овощи с мясом. Добавить уксус или лимонную кислоту и лавровый лист. При необходимости влить немного бульона. Тушить на медленном огне, пока мясо не станет мягким.

Подавать мясо, приправив тертым хреном.

Совет: обратите внимание на то, что в некоторых рецептах я допускаю использование масла для подрумянивания мяса перед началом приготовления. Однако в этом случае количество жира должно быть минимальным.

Свиные кармашки

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:

мякоть свинины – 1,8 кг
помидоры – 3 шт.
перец сладкий красный – 2 шт.
кабачки – 2 шт.
лук репчатый фиолетовый – 1 головка
масло растительное – 1 ст. ложка
бульон мясной – 1 стакан
перец красный и белый молотые, соль – по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Мякоть свинины нарезать ломтиками толщиной 3 см, каждый из них надрезать в виде «кармашка», посолить и поперчить.

Овощи нашинковать соломкой, посолить, поперчить, добавить рубленую зелень и перемешать. Кабачки очистить и порезать мелкими кубиками. Добавить к овощам.

Ломтики мяса, нафаршировать овощной начинкой, перевязать шпагатом, уложить в слегка смазанную маслом прямоугольную форму и запекать в духовке до готовности, поливая бульоном.

Перед подачей мясо освободить от шпагата, выложить на блюдо, посыпать рубленой зеленью.

Совет: для фаршировки кармашков можно использовать и пропаренный рис. Перед фаршировкой его необходимо отварить до полуготовности.

Плов из гречки

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
гречка – 1 кг
мякоть свинины – 0,5 кг
репчатый лук – 300 г
морковь – 2 штуки
растительное масло – 1 ст. ложка
черный перец
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

10–15 минут обжаривать мелко нарезанное мясо, потом добавить нарезанный кружочками лук и потертую на крупной терке морковь. Сверху насыпать гречку и долить воды, чтобы она покрыла крупу на 0,5 см. Через 20–30 минут, когда выпарится вода, плов готов. Размешивать компоненты следует, лишь раскладывая плов по тарелкам. Оформить блюдо свежей зеленью.

Совет: если при обжарке добавить к мясу чайную ложку горчицы, оно станет мягче и приобретет пикантный вкус.

Свиные отбивные на гриле с легким салатом

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
корейка свиная с косточкой – 1 кг
помидоры – 6 шт.
огурцы – 3 шт.
йогурт нежирный – 200 г
кефир – 1/2 литра
салат кочанный – 1 шт.
зелень петрушки и сельдерея – по 1 пучку
перец чили – 1 стручок
перец черный молотый, соль – по вкусу
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Для маринада зелень мелко порубить, добавить нарезанный кольцами перец чили, соль, черный перец, кефир и перемешать.

Корейку разрезать на порционные куски по ширине косточек, отбить и положить в маринад на 2 часа.

Отбивные обжарить на гриле до готовности.

Уложить отбивные на листья салата и подать с овощами, нарезанными дольками и заправленными йогуртом.

Совет: для этого рецепта допускается использование мякоти свинины. Салат можно также заправить лимонным соком или уксусом.

Запеченная телятина с овощами

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:

мякоть телятины – 450 г
кабачки – 2 шт.
зеленый лук – 100 г
помидоры – 2–3 шт.
растительное масло – 1 ст. ложка
уксус – 1 ст. ложка
йогурт – 1/2 стакана
зелень укропа и петрушки
соль, перец черный молотый – по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Мясо нарезать небольшими кусочками, соединить с рубленым луком, посолить, поперчить, добавить уксус, влить горячую воду так, чтобы она покрывала продукты, припустить до готовности. Переложить мясо на противень, вокруг разложить слегка обжаренные на масле ломтики кабачков и помидоров, залить йогуртом, посыпать мелко нарезанной зеленью и запекать 15 минут.

Подавать блюдо горячим, оформив зеленью.

Совет: в данном рецепте можно использовать любое другое мясо. Следует помнить, что для говядины время тушения придется увеличить, поскольку она дольше остается жесткой.

Гнезда из говядины

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
фарш говяжий – 300 г
яйца вареные – 2 шт.
молоко – 1/4 стакана
репчатый лук – 1 шт.
зелень петрушки
соль
перец черный молотый
Для соуса:
растительное масло – 1 ст. ложка
сок томатный – 1 стакан
зелень петрушки – 10 г
соль, перец черный молотый – по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Фарш смешать с рубленым луком, молоком и зеленью, посолить, поперчить, сформовать четыре шарика. В каждом шарике сделать углубление, куда вложить по половинке яйца белком вверх.

Для соуса в сок добавить рубленую зелень, соль и перец. Залить «гнезда» соусом и запечь в духовке в течение 25–30 минут.

Совет: в качестве начинки для «гнезд» можно использовать гречку, смешанную с мелко нашинкованным помидором.

Говяжьи стейки с черносливом

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
мякоть говядины – 1 кг
лук – 2–3 головки
морковь – 4–5 шт.
красное вино сухое – 1 стакан
чернослив – 1 стакан
масло растительное – 1 ст. л.
зелень петрушки по вкусу
корица молотая – 1/2 ст. ложки
соль, перец черный молотый – по вкусу
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Мясо нарезать порционными кусочками. Спассеровать на масле лук, морковь, добавить соль, перец, вино, довести до кипения. Подготовленным соусом залить мясо и тушить 40 минут.

Положить промытый и ошпаренный чернослив и корицу, тушить до готовности. При подаче оформить зеленью петрушки.

Совет: к стейкам можно также добавить яблоки, нарезанные кубиками.

Рулетики из капусты с сосисками

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
сосиски – 8 шт.
листья капустные – 8 шт.
лук репчатый – 1 шт.
растительное масло – 1 ст. ложка
томатная паста – 1 ст. ложка
соль – 1/4 ч. ложки
лавровый лист – 1 шт.
перец черный молотый
укроп – 3–4 веточки
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Капустные листья отварить в кипящей подсоленной воде в течение 5 минут. Слить воду, листья охладить и обсушить. В каждый лист завернуть по одной сосиске. Запечь рулетики в форме с добавлением небольшого количества воды.

Отдельно обжарить нарезанный полукольцами репчатый лук с томатной пастой.

Приготовленную смесь выложить на рулетики, долить воды так, чтобы она их покрывала. Посолить, поперчить. Запекать до готовности. Снять с плиты, добавить лавровый лист и посыпать укропом.

Совет: вместо томатной пасты лучше использовать свежие мелко нарезанные помидоры.

Говядина тушеная с овощами по-провансальски

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
мякоть говядины – 300 г
томатная паста – 20 г
чеснок рубленый – 4 г
лук репчатый – 50 г
кабачки – 100 г
капуста цветная – 100 г
фасоль стручковая – 60 г
зелень петрушки – 10 г
соль – по вкусу
растительное масло – 2 ст. ложки
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Мясо нарезать кубиками, посолить и обжарить на одной столовой ложке масла до образования румяной корочки. Затем добавить томат, чеснок, немного воды и тушить до готовности.

Лук мелко порубить, пассеровать на оставшемся масле, добавить нарезанные ломтиками кабачки, долить воды и немного потушить.

Цветную капусту разобрать на соцветия, фасоль нарезать кусочками длиной 3–4 см, отварить по отдельности.

Мясо соединить с овощами, добавить немного воды и тушить еще 10 минут. При подаче мясо вместе с овощами выложить на блюдо и посыпать рубленой зеленью.

Совет: в данном рецепте кабачки можно заменить баклажанами. В этом случае при соединении мяса и овощей советую добавить свежие помидоры, нарезанные крупными кубиками.

Мини-голубцы

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
капуста белокочанная – 1 шт.
фарш свиной – 250 г
лук репчатый – 1/4 головки
яйцо – 1 шт.

морковь – 1 шт.
масло растительное – 1 ст. ложка
томат-пюре – 1 ст. ложка
соевый соус – 1 ст. ложка
имбирь молотый – 1 щепотка
перец черный молотый, соль – по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

От кочана отделить листья и обдать их кипятком. Морковь нарезать кубиками, ошпарить.

Фарш посолить, поперчить, соединить с яйцом, соевым соусом, рубленым луком, морковью, имбирем. Тщательно перемешать.

На капустные листья уложить фарш, свернуть их трубочками и порезать кусочками длиной 4 см.

В томат-пюре влить стакан воды, довести его до кипения, добавить имбирь, соевый соус, посолить.

Залить голубцы приготовленным соусом и тушить 15 минут.

Готовые голубцы уложить на блюдо, отдельно подать соевый соус.

Совет: в фарш можно добавить рис (предварительно отварив его до полуготовности). В этом случае время тушения следует увеличить до получаса.

Плов с говядиной в горшочке

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
говядина (лопаточная часть) – 0,5 кг
морковь – 10 шт.
рис – 300 г
лук репчатый – 1 головка
лимонная кислота – 1/8 ч. ложки
масло растительное – 1 ст. ложка
лавровый лист – 1 шт.
соль, перец черный молотый – по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Отварить рис до полуготовности. Подготовленное мясо, морковь и лук нарезать кубиками.

Перемешать мясо и овощи, положить в горшочек слегка смазанный маслом. Сверху выложить рис и залить его водой так, чтобы она покрывала его полностью.

Добавить соль, перец, лимонную кислоту. Тушить 50 минут. В конце тушения положить лавровый лист.

При подаче посыпать рубленой зеленью.

Совет: подобный плов можно приготовить и на основе гречки,

а также используя свинину.

Отварной язык

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
язык говяжий – 200 г
соевый соус – 1 ч. ложка
вино белое сухое – 2 ч. ложки
лук репчатый – 1 головка
имбирь молотый – 2 ч. ложки
бадьян, корица, гвоздика молотые – по 2 ч. ложки
соль – по вкусу
огурцы маринованные – 100 г
маслины – 20 г
зелень петрушки
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Язык промыть, залить горячей водой, добавить пряности, соевый соус, вино, лук, соль. Варить при слабом кипении до готовности. Горячий вареный язык опустить в холодную воду на 5 минут, затем очистить от кожи.

Перед подачей язык охладить и нарезать ломтиками.

Гарнировать маринованными огурцами, маслинами, оформить зеленью.

Совет: чтобы язык не показался сухим, его можно полить соусом, приготовленным из тертого хрена, смешанного с уксусом.

Мясное суфле с сыром

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
фарш смешанный – 800 г
сыр твердый тертый – 100 г
лук репчатый – 2 головки
чеснок – 2 зубчика
морковь – 2 шт.
зелень петрушки – 1 пучок
яйца – 2 шт.
масло растительное – 1 ст. ложка
перец черный молотый
тимьян сушеный – 2 ч. ложки
соль – по вкусу
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Лук и чеснок мелко порубить и обжарить в масле. Морковь сварить и нарезать кубиками.

Фарш посолить, поперчить, добавить 3–4 столовые ложки

воды, взбить. Соединить с яйцами, овощами, тимьяном и перемешать.

Противень с высокими бортиками смазать оставшимся от обжаривания лука маслом, выложить на него рулет. Сверху нанести немного под углом поперечные бороздки, заполнить их сыром, смешанным с рубленой зеленью. Запекать в духовке при 200 ˚С в течение 1 часа. Охладить.

При подаче нарезать рулет ломтиками. Отдельно подать горчицу, соус хрен или чатни.

Совет: суфле можно фаршировать отварным яйцом, рисом с зеленью или гречкой.

Рис а-ля Болоньез

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
мякоть говядины – 450 г
лук репчатый – 1 головка
томат-пюре – 1 ст. ложка
перец маринованный – 50 г
чеснок – 3 дольки
рис припущенный – 100 г
растительное масло – 1 ст. ложка
зелень петрушки
зелень укропа
перец черный молотый
соль – по вкусу
вино белое сухое – 1 ст. ложка
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Мясо пропустить через мясорубку.

Добавить рубленый чеснок, соль, перец и тушить до готовности.

Отдельно на сковороде пассеровать мелко нарезанный репчатый лук и маринованный перец.

В конце пассеровки добавить томат-пюре и вино. Соединить с фаршем, посолить и перемешать.

Отварить рис.

При подаче готовую массу уложить сверху на отварной рис и оформить блюдо зеленью.

Совет: чтобы сэкономить время, я часто использую готовый фарш. В этом случае приходится терпеть наличие в нем дополнительных ингредиентов вроде хлеба, однако, полагаю, процент его не настолько велик, чтобы позволить себе терять драгоценные минуты.

Рагу из баранины с рисом

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
мякоть баранины – 500 г
рис – 300 г
томатная паста – 2 ст. ложки
морковь – 2 шт.
лук репчатый – 1 головка
бульон – 3 стакана
масло растительное – 1 ст. ложка
зелень петрушки
лавровый лист
соль, специи – по вкусу
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Мясо нарезать кубиками, посолить, поперчить и обжарить на растительном масле.

Затем переложить в сотейник, залить бульоном, добавить нарезанные мелкими кубиками пассерованные морковь, лук, томатную пасту, соль, специи и довести до кипения.

Рис соединить с мясом, положить лавровый лист, все перемешать и тушить до загустения.

Когда вся жидкость будет поглощена рисом, закрыть крышкой и поставить в духовку на час.

При подаче оформить зеленью.

Совет: помните о том, что, если вы используете масло при обжарке мяса или овощей, даже в количестве одной столовой ложки, дополнительные жиры в обед запрещены в любом виде.

Рулетики из свинины с рисом

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
мякоть свинины – 1 кг
лук репчатый – 2 головки
чеснок – 2 дольки
морковь – 1 шт.
баклажаны – 1 шт.
рис – 100 г
помидоры – 2 шт.
соевый соус – 2 ст. ложки
масло растительное – 1 ст. ложка
зелень петрушки
зелень укропа
соль, перец черный молотый – по вкусу
сок 2 лимонов

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Свинину нарезать поперек волокон, отбить, посолить и сбрызнуть небольшим количеством соевого соуса.

Рис отварить до полуготовности. Лук, морковь, баклажаны нарезать соломкой и обжарить. Мелко нарезать чеснок. Все смешать и заправить оставшимся соусом.

На ломтики свинины выложить фарш из риса с овощами, свернуть в рулетики и скрепить шпажками.

Залить рулетики стаканом воды, добавить лимонный сок, нарезанные кружочками помидоры и тушить 20 минут.

Перед подачей выложить рулетики на блюдо, оформить зеленью.

Совет: вместо баклажанов можно использовать кабачки или сладкий перец.

Шашлычки из говядины

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:

говяжья вырезка – 1 кг
лук репчатый – 2 головки
масло растительное – 1 ст. ложка
салат
зелень укропа
зелень петрушки
лук зеленый
уксус 3 %-й – 1/2 стакана
перец черный молотый – по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Вырезку нарезать кубиками по 50 г, посыпать мелко нарезанным луком, перцем, солью и сбрызнуть уксусом. Поставить для маринования на 3 часа в холодное место.

Когда мясо замаринуется, очистить его от лука, нанизать на шпажки по 8 кусочков мяса, запечь в духовке, смазав форму маслом.

Подать сразу, посыпав нарезанным зеленым луком. Оформить листьями салата и зеленью. Отдельно можно подать отварной рис.

Совет: мясо можно мариновать и в кефире. В этом случае оно получится вкуснее, если поджарить его на гриле.

Котлеты из баранины с косточкой

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:

котлеты из баранины с косточкой – 4 шт. по 150 г

сыр адыгейский или брынза – 180 г
лук репчатый – 4 головки
кинза рубленая – 4 ст. ложки
вино белое сухое – 4 ст. ложки
перец черный молотый, соль – по вкусу
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Котлеты слегка отбить, посыпать перцем и потушить вместе с мелко нарезанным луком до готовности. Котлеты вынуть и посолить.

Для соуса в сок от тушения котлет накрошить сыр и дать ему немного расплавиться. Затем добавить вино и уварить до загустения. Приправить перцем, солью и перемешать с зеленью.

Котлеты подать с приготовленным соусом, гарнировать отварным рисом.

Совет: в качестве гарнира к баранине я предпочитаю использовать овощи, например, легкий салат из огурцов, сладкого перца и помидоров.

Фаршированные кабачки

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
фарш (из телятины) – 800 г
кабачки – 2–3 шт.
помидоры – 2 шт.
перец сладкий – 2 шт.
лук репчатый – 2 шт.
перец черный молотый, соль – по вкусу
зелень петрушки, укропа и кинзы измельченная
масло оливковое – 1 ст. ложка
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Кабачки очистить, удалить сердцевину и нарезать их кольцами толщиной приблизительно 5 см.

Фарш обжарить, добавив измельченный лук и сладкий перец, поперчить и посолить по вкусу. В конце жарки добавить зелень.

Нафаршировать приготовленным фаршем кабачки, сверху посыпать мелко нарезанными помидорами и положить в кастрюлю.

Залить водой так, чтобы она покрывала собой фаршированные кабачки, накрыть крышкой и потушить до полной готовности.

Совет: кабачки можно фаршировать с добавлением гречки или риса. В этом случае их необходимо предварительно отварить до полуготовности.

Фаршированные овощи «Ассорти»

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
мякоть говядины – 700 г
помидоры твердые 3–4 шт. и мягкие – 700 г
кабачки – 2 шт.
перец сладкий – 3–4 шт.
яблоки – 400 г
лук репчатый – 2 шт.
рис – 1/2 стакана
базилик
зелень петрушки
кинза
соль, перец молотый – по вкусу
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Мясо пропустить через мясорубку, добавить мелко нарезанные лук и зелень, соль, перец, сваренный рис, перемешать.

Помидоры (мягкие) нарезать и припустить 10 минут. Кабачки очистить, разрезать пополам, удалить семена. У сладкого перца срезать верхушку, удалить семена. С твердых помидоров срезать плодоножку, удалить сердцевину, посолить. Яблоки очистить от семян, нарезать кружочками.

Кабачки, перец и помидоры заполнить фаршем и закрыть «крышечками». Фаршированные овощи уложить слоями, чередуя их со слоями яблок. Полить приготовленным из помидоров соусом и тушить до готовности.

Совет: вместо кабачков или в дополнение к ним можно использовать баклажаны. Следует помнить, что они готовятся медленнее, поэтому их необходимо выкладывать в форму ближе к задней стенке духовки.

Тефтели-ежики

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
мякоть говядины – 200 г
молоко – 30 г
лук репчатый – 1 шт.
рис отварной – 4 ст. ложки
семена тмина – 1 ч. ложка
томатная паста – 2 ст. ложки
лавровый лист – 1 шт.
перец черный молотый, соль – по вкусу
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Говядину пропустить через мясорубку. Лук мелко порубить, соединить с фаршем, добавить тмин, молоко, посолить, поперчить и перемешать. Сформовать шарики диаметром 3–4 см.

Шарики запанировать в рисе и припустить в небольшом количестве воды, добавив томатную пасту и лавровый лист.

При подаче ежики оформить веточкой зелени.

Совет: ежики можно готовить и из свинины.

Ежики из готового фарша

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:

фарш – 250 г
рис отварной – 100 г
яйцо – 1 шт.
масло растительное – 1 ст. ложка
лук репчатый – 1 головка
зелень петрушки
перец черный молотый – по вкусу
соль

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Мясной фарш смешать с рисом, добавить мелко нарезанный и обжаренный лук, сырое яйцо, посолить, поперчить и перемешать.

Сформовать из массы небольшие шарики, положить их в кастрюлю, залив водой так, чтобы жидкость закрывала их полностью.

Тушить до готовности, на умеренном огне, накрыв крышкой.

Подавать, посыпав рубленой зеленью.

Совет: к этому блюду можно также приготовить томатный соус, мелко нашинковав помидоры с зеленью и потушив их в небольшом количестве воды до размягчения.

Рулет с рисом и фруктами

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:

фарш – 400 г
рис отварной – 100 г
лук репчатый – 1 шт.
мандарины – 3 шт.
яйцо – 2 шт.
чернослив – 50 г
масло растительное – 1 ст. ложка
зелень петрушки
зелень укропа
соль

перец черный молотый

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

В фарш добавить измельченный репчатый лук, соль, перец, взбитые яйца (часть оставьте для смазки) и перемешать.

Разделить массу на 4 равные порции, придать каждой форму кружочка, на середину положить отварной рис, дольки мандаринов и мелко порезанный чернослив. Соединить края, придав форму рулета, поверхность смазать яйцом.

Поместить рулет на противень, сделать 3 прокола и запекать в духовке до образования румяной корочки.

Готовый рулет нарезать порционными кусками, уложить на блюдо и оформить зеленью.

Совет: я предпочитаю подавать этот рулет с гарниром из гречки.

Рулеты свиные с ветчиной

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:

свинина – 12 ломтиков
сыр пармезан – 50 г
ветчина – 100 г
помидоры – 500 г
лук репчатый – 1 головка
чеснок – 2 зубчика
вино красное сухое – 150 г
масло оливковое – 1 ст. ложка
зелень петрушки
перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления:

Отбить мясо и приготовить начинку. Мелко нарезать ветчину, добавить давленый чеснок, мелко порезанную петрушку, тертый пармезан, соль, перец. Намазать начинку на мясо тонким слоем, мясо свернуть рулетиками, закрепить их деревянной зубочисткой или кухонными нитками.

Лук нарезать тонкими кольцами, налить в сковородку оливковое масло и обжарить лук, постоянно помешивая. Выложить рулетики поверх лука, обжарить со всех сторон на сильном огне, влить вино.

Когда оно выпарится, добавить порезанные на кусочки и очищенные помидоры. Убавить огонь, накрыть крышкой и готовить, пока соус не загустеет.

Перед концом готовки добавить соль, перец и мелко порезанную свежую петрушку.

Совет: в качестве начинки для рулетов вместо ветчины можно

использовать тонкие кружочки помидоров.

Баклажаны фаршированные запеченные

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
баклажаны – 2 шт.
фарш говяжий – 200 г
сыр тертый – 100 г
лук репчатый – 1 шт.
рис вареный – 2 ст. ложки
томат-пюре – 2 ст. ложки
чеснок – 2 зубчика
масло растительное – 2 ст. ложки
сушеные травы (смесь ароматическая) – 2 ч. ложки
соль
перец молотый
зелень
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Баклажаны разрезать вдоль пополам, удалить часть мякоти, посыпать солью и выдержать 30 минут. Оставшуюся мякоть нарезть кубиками и обжарить на масле вместе с рубленым луком и фаршем.

Добавить томат-пюре, толченый чеснок, вареный рис, травы и прогреть в течение 10 минут. Посолить, поперчить и заполнить смесью половинки баклажанов. Сверху посыпать тертым сыром. Запечь в духовке в течение 20 минут. При подаче посыпать рубленой зеленью.

Совет: вместо риса можно также использовать гречку.

Баранина с овощами в горшочке

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
баранья грудинка или лопаточная часть – 1,2 кг
рис – 600 г
капуста белокочанная – 400 г
морковь – 200 г
репа – 150 г
корень петрушки – 110 г
лук репчатый – 200 г
чеснок – 4–5 шт.
перец горошком
лавровый лист
зелень для оформления
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Грудинку нарубить вместе с косточкой, а мякоть нарезать по 2–5 кусочков на порцию массой 30–40 г, уложить в глиняные горшочки, залить водой, добавить соль и варить 20–30 минут. Затем добавить рис, доведенный до полуготовности, капусту, нарезанную кубиками, морковь, репу, петрушку и лук, нарезанный дольками. Довести до готовности. В конце варки положить перец, лавровый лист и рубленый чеснок.

Подавать мясо в горшочке вместе с овощами и соусом, посыпав рубленой зеленью.

Совет: для этого блюда можно использовать и свинину, однако в данном случае рекомендую перед закладкой риса посыпать ее небольшим количеством рубленных свежих или замороженных шампиньонов.

Азу из говядины с рисом

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
говядина (задняя часть ноги) – 1 кг
томат-пюре – 110 г
лук репчатый – 250 г
огурцы соленые – 300 г
рис – 800 г
помидоры – 300 г
чеснок – 3–4 зубчика
перец
лавровый лист
масло растительное – 1 столовая ложка
зелень для оформления
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Мясо освободить от пленок и сухожилий, нарезать брусочками, посолить, поперчить, залить бульоном или водой, добавить томатное пюре и тушить почти до готовности при слабом кипении в закрытой посуде.

Огурцы очистить от кожицы, нарезать соломкой.

Лук, нарезанный полукольцами, спассеровать на масле.

Рис отварить до полуготовности.

К тушеному мясу добавить огурцы, пассерованный лук, потушить 10 минут и положить подготовленный рис, перец горошком, лавровый лист, тушить еще 20 минут.

За 5 минут до готовности добавить в азу нарезанные дольками помидоры и растертый чеснок.

Подавать азу вместе с овощами, рисом и образовавшимся в процессе готовки соусом, посыпав рубленой зеленью.

Совет: как вариант в процессе приготовления к этому блюду

можно добавить тонко нашинкованную капусту (одновременно с луком).

Рулетики из языка

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
язык – 300 г
лук репчатый – 1 головка
шампиньоны – 100 г
чеснок – 2 зубчика
сливки 10 % – 1/2 стакана
зелень кинзы и петрушки – 2 пучка
перец черный горошком – 2 шт.
соль – по вкусу
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Язык отварить в подсоленной воде с добавлением перца горошком. Затем поместить в холодную воду и сразу очистить от кожицы.

Подготовленный язык нарезать наискосок тонкими ломтиками.

Лук и грибы нарезать мелкими кубиками и потушить с небольшим количеством воды.

Зелень смешать с мелко нарубленным чесноком, грибами и сливками.

Полученную массу уложить на ломтики языка и свернуть рулетиками.

Прогреть рулетики в духовке 10 минут.

При подаче выложить рулетики на блюдо и подать горячими, оформив зеленью.

Совет: вместо грибов можно использовать мелко нарезанные помидоры.

Свинина, тушенная с кабачком

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
мякоть постной свинины – 450 г
кабачки – 1 шт.
сыр – 180 г
йогурт – 1/2 стакана
масло растительное – 1 ст. ложка
чеснок – 1 зубчик
соль и перец черный молотый – по вкусу
зелень петрушки
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Мякоть свинины нарезать небольшими кусочками, натереть солью, перцем и мелко нарубленным чесноком. Уложить в смазанную маслом кастрюлю и посыпать 2 столовыми ложками тертого сыра.

Кабачок очистить от кожицы и семян, мякоть нарезать ломтиками, уложить на мясо, приправить солью, перцем, посыпать оставшимся тертым сыром, залить йогуртом и тушить в течение часа.

При подаче уложить на тарелку тушеный кабачок, сверху – кусочки свинины, полить соусом, полученным при тушении. Оформить зеленью.

Совет: вместо кабачка можно использовать очищенный от кожицы баклажан, нарезанный кубиками.

Запеканка мясная

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
мякоть говядины – 300 г
колбаса вареная – 160 г
лук репчатый – 1 шт.
кабачки – 300 г
молоко – 1/2 стакана
яйца – 3 шт.
сыр твердый тертый – 2 ст. ложки
масло растительное – 1 ст. ложка
перец черный молотый, соль – по вкусу
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Говядину и колбасу нарезать кубиками.

Лук порубить, соединить с говядиной, колбасой и потушить с добавлением воды, затем посолить, поперчить и тушить 30–40 минут.

Кабачки нарезать ломтиками, потушить.

В форму, смазанную маслом, уложить слоями, чередуя, кабачки и тушеное мясо.

Яйца слегка взбить, посолить, добавить молоко, перемешать, залить овощи с мясом полученной смесью и посыпать сыром.

Запекать 20 минут при 200 °С.

При подаче посыпать запеканку зеленым луком. Гарнировать солеными огурцами, помидорами и каперсами.

Совет: вместо колбасы можно использовать другой вид мяса, например баранину. Вместо кабачков, как и в предыдущем рецепте, можно использовать очищенные от кожицы баклажаны.

Блюда из птицы

Практически все диетологи рекомендуют блюда из птицы, поскольку они полезны и некалорийны. Мясо курицы, индейки и утки по своим питательным качествам не уступает говядине или свинине, но при этом оно содержит значительно меньше холестерина и жиров (если, конечно, речь не идет об окорочках). Некоторые диеты допускают употребление различных видов птицы в качестве источника белка. Система «Минус 60» не подразумевает таких жестких ограничений. Равно как и не запрещает солить, использовать специи. Вам вовсе не нужно есть мясо птицы в течение всего дня. Однако, поскольку многие из вас, как и я, любят курицу или индейку, я решила включить этот раздел в тему и обедов и ужинов. Надеюсь, приведенные рецепты помогут разнообразить ваше меню.

Плов с курицей

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
курица – 1 шт.
морковь крупная – 1 шт.
лук репчатый – 2 шт.
яйцо – 2 шт.
рис – 1 стакан
вода – 2 стакана
шафран молотый – 1/2 ч. ложки
карри – 2 ч. ложки
масло растительное – 1 ст. ложка
зелень укропа – 2 пучка
соль
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Обработанную курицу отварить в подсоленной воде, отделить мякоть от костей, мелко нарезать.

Морковь нарезать вдоль тонкими пластами, формочками вырезать фигурки. Лук нарезать кольцами.

Рис перебрать, промыть 4–5 раз холодной водой, воду слить. Рис посолить, добавить шафран, карри и перемешать.

В глубокую сковороду, смазанную маслом, выложить слоями фигурки из моркови, лук, кусочки курицы, рис. Залить горячей водой так, чтобы она покрыла рис. Накрыть крышкой, довести до готовности при слабом кипении.

На рис разбить яйца, не повредив желтки. Снова накрыть крышкой и держать на слабом огне до готовности яиц. Затем

немного охладить, снять яйца лопаточкой, сковороду перевернуть на блюдо, слегка постучав по дну.

При подаче сверху положить яйца, оформить веточками укропа.

Совет: я предпочитаю использовать кружочки помидора и зелень для оформления плова. За 5 минут до готовности блюда выложите по всей поверхности тонкие ломтики томатов и посыпьте сверху рубленой зеленью. Накройте крышкой и томите еще 5 минут.

Рулет из индейки с черносливом

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
филе индейки – 1 кг
чернослив – 200 г
горчица – 1 ч. ложка
уксус яблочный – 1 ч. ложка
лук репчатый – 2 шт.
яйцо – 1 шт.
чеснок – 1 зубчик
зелень – 2 веточки
масло растительное – 1 ст. ложка
вино красное сухое – 1/2 стакана
перец черный молотый
соль
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Чернослив залить горячей водой, оставить на 4 часа набухать. Затем откинуть на дуршлаг, удалить косточки, мелко нарезать. Лук и чеснок очистить, мелко нарубить. Зелень мелко нашинковать, соединить с черносливом, луком, чесноком и яйцом.

Филе надрезать, распластать, слегка отбить, посолить, поперчить, одну сторону смазать горчицей и сбрызнуть уксусом. Выложить начинку, свернуть рулетом, обвязать ниткой.

Обжарить рулет в разогретом масле, влить 1 стакан кипящей воды, тушить в духовке 20 минут, поливая выделяющимся соком. Рулет переложить в другую посуду, оставить в выключенной духовке.

В образовавшийся при тушении сок добавить вино, уварить до загустения на сильном огне, помешивая, посолить, поперчить.

При подаче рулет нарезать ломтиками, подавать с соусом.

Совет: удобнее всего готовить в сотейнике, так как в нем вы сможете и обжарить рулет, и потушить, и приготовить соус по окончании тушения индейки.

Рулетики из курицы с креветками

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
куриное филе – 200 г
креветки очищенные – 150 г
яичный белок – 1 шт.
яйцо – 1 шт.
масло растительное – 1 ст. ложка
соль – по вкусу
перец черный молотый
зелень петрушки
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Филе нарезать ломтиками, смешать яичный белок с солью, перцем, обмакнуть мясо, оставить на 30 минут.

Креветки перемолоть до однородной массы, добавить соль, петрушку. Массу хорошо перемешать.

Выложить ломтики филе на разделочную доску, уложить на край каждого креветочную массу и свернуть рулетиками диаметром 2 см. Смазать маслом противень, рулетики смазать сверху взбитым яйцом и запечь в разогретой духовке до готовности.

При подаче оформить зеленью.

Совет: вместо креветок можно использовать смесь из вареного яйца и мелко нарубленного чернослива.

Рагу из риса с индейкой

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
филе индейки – 400 г
рис – 250 г
перец сладкий – 1 стручок
лук зеленый – 3 перышка
кукуруза мороженая – 50 г
горошек зеленый мороженый – 50 г
чеснок – 1 зубчик
маленький кусочек корня имбиря
масло растительное – 2 ст. ложки
бульонные кубики – для 550 мл бульона
соевый соус – 2 ст. ложки
аджика – 2 ч. ложки
зелень петрушки
соль
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Филе индейки нарезать тонкими ломтиками. Имбирь и

чеснок измельчить и добавить к филе, затем обжарить с 1 столовой ложкой масла. Поставить в теплое место.

Рис перебрать, несколько раз промыть холодной водой, сварить в 500 мл овощного бульона. У перца удалить плодоножку с семенами, нарезать соломкой, зеленый лук нашинковать кольцами. Кукурузу и горошек разморозить.

Обжарить вареный рис в 1 столовой ложке масла в течение 5 минут. Добавить перец, лук, размороженный горошек, обжаривать еще 3 минуты. Затем влить оставшийся овощной бульон, смешав его с соевым соусом и аджикой, добавить кукурузу, индейку и прогреть.

При подаче посыпать рагу зеленью петрушки.

Совет: для рагу лучше использовать пропаренный рис с длинными зернами.

Рагу из курицы по-китайски

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
филе курицы – 250 г
овощи мороженые китайские – 300 г
масло растительное – 1 ст. ложка
соевый соус – 2 ст. ложки
соль, имбирь и перец молотые – по вкусу
зелень укропа
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Филе нарезать поперек волокон тонкими ломтиками.

Замороженные овощи обжарить на масле, постоянно помешивая. Добавить ломтики филе и обжаривать еще 10 минут. Посыпать имбирем, полить соевым соусом. Довести до кипения, посолить и поперчить.

При подаче гарнировать блюдо рисом и оформить зеленью.

Совет: если вы не нашли в продаже китайскую смесь, можно использовать свежие овощи: 200 г тонко нашинкованной капусты, 100 г свежих или замороженных грибов, 100 г красного сладкого перца и одну луковицу.

Курица с соевыми побегами

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
мякоть курицы – 500 г
чеснок – 2 зубчика
лук зеленый – 50 г
соевые побеги свежие – 150 г
масло растительное – 1 ст. ложка

вино красное – 2 ст. ложки
соевый соус – 6 ст. ложек
соль и перец черный молотый – по вкусу
зелень петрушки

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Куриную мякоть нарезать соломкой и обжарить в разогретом масле. Лук и чеснок мелко нарезать. Соевые побеги промыть и дать воде стечь. Подготовленные овощи пассеровать 5–6 минут в оставшемся после жаренья курицы соке, постоянно помешивая. Влить вино и соевый соус, довести до кипения, посолить, поперчить и положить обжаренную куриную мякоть.

Оформить блюдо зеленью.

Совет: на гарнир подайте отварную лапшу из рисовой муки или просто вареный рис.

Плов из курицы с изюмом

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
мякоть курицы – 500 г
рис – 2 стакана
перец острый – 1 маленький стручок
изюм без косточек – 2 ст. ложки
масло растительное – 1 ст. ложка
гвоздика – 2 бутона
карри порошок – 1 ст. ложка
соль и перец черный молотый – по вкусу
зелень петрушки

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Куриную мякоть отварить до готовности с рубленой петрушкой, гвоздикой и острым перцем. Бульон процедить.

Рис промыть, обсушить. Затем влить 4 стакана куриного бульона, приправить молотым перцем, порошком карри, посолить, добавить промытый изюм и варить на слабом огне 10 минут. Снять с огня и поставить в теплое место на 10 минут.

Мякоть курицы мелко нарезать и обжарить на растительном масле. Все смешать с рисом и прогреть в течение 5 минут.

Подавать плов горячим, оформив зеленью.

Совет: обычно я не рекомендую употребление изюма после полудня, но в данном случае его количество на одну порцию будет минимальным.

Помидоры, фаршированные курицей

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:

помидоры – 8 шт.
мякоть курицы вареная – 200 г
рис отварной – 2 ст. ложки
сыр – 50 г
лук репчатый – 1 головка
масло – 1 ст. ложка
соль, перец черный молотый, зелень
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

У помидоров срезать верхнюю часть (со стороны плодоножки) и аккуратно удалить мякоть, посолить, поперчить и дать стечь соку.

Мякоть курицы мелко порубить, добавить рубленый, обжаренный на масле лук, вареный рис, соль, перец, все перемешать.

Полученным фаршем наполнить помидоры, уложить их на лист фольги, посыпать тертым сыром, сбрызнуть водой и запекать в духовке.

Готовые помидоры посыпать зеленью, подавать в горячем виде.

Совет: таким же образом можно фаршировать сладкий перец, предварительно очистив его от семян и разрезав на половинки.

Рулетики овощные с куриным филе

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
баклажаны – 240 г
помидоры – 2 шт.
лук-порей – 30 г
сыр моцарелла – 40 г
кабачки – 170 г
куриные грудки (филе) – 2 шт.
перец сладкий – 1/2 шт.
масло растительное – 1 ст. ложка
вино белое сухое – 1/2 стакана
соевый соус – 1 ст. ложка
соус «Табаско» – 3 капли
бульон куриный – 1/2 стакана
зелень
базилик
соль
перец черный молотый
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

200 г баклажанов и 1 помидор нарезать ломтиками и потушить с чесноком и базиликом.

На лист припущенного лука-порея выложить тушеные овощи, ломтики сыра, завернуть рулетом.

Кабачки нарезать кружочками, ошпарить кипятком, уложить на противень, сверху поместить рулетики с овощами и запечь.

Куриное филе потушить, добавить выпаренное вино, прогреть. Затем положить соевый соус, соус «Табаско», нарезанный кубиками сладкий перец, соль, специи, влить бульон и прогреть.

При подаче на блюдо выложить кабачки с овощами, вокруг разложить кусочки куриного филе в соусе.

Украсить помидором и зеленью.

Совет: в данном рецепте можно использовать любой другой вид мяса, однако для говядины или свинины больше подойдет красное сухое вино.

Отбивные из птицы

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
Куриное филе – 4 шт.
шампиньоны – 150 г
вино белое сухое – 1 стакан
бульон мясной – 1 стакан
лимон – 1 шт.
перец красный молотый, соль – по вкусу
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Филе слегка отбить и припустить в смеси бульона с вином 10–15 минут. Добавить соль, нарезанные шампиньоны и довести до готовности.

Бульон, оставшийся после припускания, уварить до половины объема, добавить молотый перец и довести до кипения.

Готовые отбивные уложить на блюдо, сверху выложить грибы и ломтики лимона, полить соусом.

Гарнировать рассыпчатым рисом, оформить веточкой зелени.

Совет: для отбивных можно использовать филе индейки, однако к нему вместо грибов рекомендую добавить помидоры.

Биточки из курицы с соусом из шампиньонов

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
мякоть курицы – 700 г
хлеб пшеничный без корочек – 160 г
вода – 240 г
масло растительное – 1 ст. ложка
соль

Для соуса:
бульон – 400 г
сок лимонный – 1 ст. ложка
шампиньоны – 300 г
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Хлеб замочить в воде и оставить на 10 минут, затем отжать. Куриное мясо освободить от костей.

Из костей птицы сварить бульон. Можно добавить морковь, лук и корень петрушки.

Мякоть птицы соединить с отжатым хлебом и пропустить через мясорубку 2 раза. Добавить соль, оставшуюся воду и взбить. Из массы сформовать биточки.

В форму, смазанную маслом, уложить биточки в один ряд, залить бульоном наполовину объема, добавить ломтики шампиньонов и припустить под крышкой 15–20 минут.

Для соуса в теплый бульон добавить шампиньоны, потушить, постепенно довести до загустения на медленном огне, посолить, влить лимонный сок.

Подавать биточки по 1–2 штуки на порцию, полив их соусом. Гарнировать по желанию рисом или овощами.

Совет: обычно я не советую использовать хлеб в обед, однако в этом случае его количество на порцию будет минимальным. Подобные биточки можно приготовить и из мяса кролика.

Курица с рисом в горшочках

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
курица – 1 шт.
рис – 400 г
чеснок – 1 зубчик
лук репчатый – 1 головка
шампиньоны – 200 г
масло растительное – 1 ст. ложка
вино белое сухое – 6 ст. ложек
соль, перец черный молотый – по вкусу
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Курицу порубить на кусочки, потушить до полуготовности и выложить в горшочки.

Рис отварить до полуготовности, шампиньоны нарезать ломтиками, лук и чеснок порубить. Нарезанные овощи и грибы обжарить на масле.

К кусочкам курицы добавить обжаренные овощи и грибы, белое вино, 1/2 стакана воды, соль, перец, сверху выложить рис и тушить 20 минут в духовке. При подаче посыпать зеленью.

Совет: в этом рецепте рис можно заменить гречкой.

Куриные фрикадельки с овощами

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
фарш куриный – 250 г
кабачки – 200 г
лук репчатый – 1 шт.
чеснок – 1 зубчик
сыр твердый – 40 г
томат-пюре – 3 ст. ложки
масло растительное – 1 ст. ложка
бульон мясной – 1 стакан
соль, перец черный молотый – по вкусу
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Лук и чеснок порубить, смешать с куриным фаршем, тертым сыром и специями.

Из приготовленной массы сформовать фрикадельки, потушить их в небольшом количестве воды.

Отдельно обжарить в масле кабачки, нарезанные кружочками. Затем ввести томатное пюре и тушить еще 3 минуты.

Фрикадельки соединить с тушеными овощами, ввести бульон и тушить до готовности. Подавать с зеленью.

Совет: для этого блюда можно приготовить куриный фарш самостоятельно, провернув филе через мясорубку и смешав его с яйцом.

Рулеты из курицы с сыром

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
курица – 1,5 кг
сыр адыгейский – 350 г
кинза – 60 г
перец красный
приправа сушеная
соль – 2 ст. ложки
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

У курицы отделить мякоть с кожей от костей, отбить, посолить, поперчить. Уложить на филе сыр, смешанный с зеленью кинзы, сушеной приправой, красным перцем и солью. Сделать тугой рулет и обернуть его марлей, туго перетянуть шпагатом и варить в подсоленной воде 30–40 минут.

Потом марлю снять, рулет поместить под пресс для придания формы. При подаче нарезать рулет ломтиками и уложить на

блюдо в виде «черепицы».

Совет: это блюдо можно также приготовить в духовке. Для этого лучше использовать обыкновенный сыр типа «Гауды». Заворачивать сформованный рулет перед запеканием следует в фольгу.

Запеченная утка с капустой

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
утка – 1 шт.
капуста – 1 кг
репчатый лук – 2 шт.
паприка молотая – 1 ст. ложка
перец белый молотый – 1/4 ч. ложки
уксус – 1 ст. ложка
Для фарша:
рис длиннозерный – 200 г
майоран сушеный – 1 ч. ложка
перец чили молотый – 1/8 ч. ложки
соль
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Для фарша рис припустить до полуготовности, затем смешать с майораном, перцем чили, посолить.

Тушку утки наполнить приготовленным фаршем и, зашив отверстие, натереть солью и белым перцем.

Лук крупно нарезать и обжарить в масле. Добавить капусту, уксус и паприку, перемешать.

Утку уложить на капусту грудкой вниз и запекать в умеренно нагретой духовке 1,2 часа. За 30 минут до готовности утку перевернуть.

Разрубить утку на порционные куски и подать с капустой.

Совет: таким же способом можно приготовить и курицу.

Маринованный цыпленок с рисом

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
филе цыпленка – 6 шт.
оливковое масло – 1 ст. ложка
сок лимонный – 3 ст. ложки
зелень петрушки рубленая – 2 ст. ложки
зелень тимьяна рубленая – 1 ст. ложка
рис отварной – 3 стакана
цедра 1 лимона
перец черный молотый

соль – по вкусу
соевый соус – 2 ст. ложки
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Смешать масло, лимонный сок, зелень петрушки и тимьяна. Добавить филе, перемешать. Поставить в прохладное место на 8 часов.

Вынуть филе из маринада и запечь в духовке до готовности, поливая маринадом.

На гарнир подать горячий отварной рис. Оформить зеленью петрушки и лимонной цедрой.

Совет: вместо лимонного сока в маринаде можно использовать уксус.

Рисовая лапша с курицей по-китайски

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
лапша рисовая – 250 г
филе куриное – 250 г
растительное масло – 1 ст. ложка
лук-шалот – 4 шт.
чеснок – 2 зубчика
зеленый лук – 4 пера
кориандр измельченный
Для соуса:
уксус винный – 2 ст. ложки
соус чили – 1 ст. ложка
оливковое масло – 1 ст. ложка
перец белый – 1 ч. ложка
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Смешать все ингредиенты соуса, взбить.

Лапшу залить горячей водой на 15 минут, прополоскать холодной водой, затем снова залить.

Масло подогреть в воке, положить курицу, нарезанную соломкой, обжарить на сильном огне в течение 2–3 минут, затем мясо переложить.

В вок положить рубленый лук-шалот, измельченный чеснок, нарезанный зеленый лук и обжарить все вместе в течение 1–2 минут, затем добавить распаренную лапшу, подготовленный соус, мясо и все остальные ингредиенты, прогреть смесь, помешивая, в течение 5–6 минут. При необходимости добавить немного воды.

При подаче посыпать блюдо кориандром.

Совет: если вы не нашли рисовую лапшу в магазинах, можно приготовить это блюдо с использованием риса (его нужно будет проварить почти до готовности, перед тем как добавлять к

курице).

Запеканка из курицы с разноцветным рисом

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
курица – 900 г
рис – 2 стакана
вода – 4 стакана
лук репчатый – 2 шт.
баклажаны – 2 шт.
алыча сушеная – 1/3 стакана
яйца – 4 шт.
масло растительное – 1 ст. ложка
лимонная кислота – 1 щепотка
корица молотая – 1 щепотка
зелень укропа (по желанию) – 1 пучок
шафран – 1 щепотка
соль – по вкусу
соевый соус – по вкусу
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Тушку курицы выпотрошить, промыть, разрубить на порционные куски, посолить, обжарить. Добавить мелко нарезанный лук, очищенные от кожицы, нарезанные баклажаны, промытую алычу, лимонную кислоту, корицу, все залить взбитыми яйцами, смешанными с мелко нарубленным укропом и запекать в течение 10–15 минут.

Рис перебрать, хорошо промыть, замочить в холодной воде на 10–15 минут, затем сварить до полуготовности.

Откинуть на дуршлаг, промыть холодной кипяченой водой и оставить на 5–7 минут, чтобы вода стекла. На слабом огне при закрытой крышке довести до готовности. Часть готового риса окрасить настоем шафрана (шафран предварительно залить 1/2 стакана крутого кипятка на 15–20 минут).

При подаче рис положить горкой на тарелку, чередуя окрашенные слои с белыми, сбоку уложить готовую курицу с овощами и алычой, полить соевым соусом.

Совет: можно также подкрасить рис в красный цвет, используя молотый сладкий перец.

Куриное филе, запеченное в фольге с соусом из шампиньонов

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
курица – 400 г филе

шампиньоны свежие – 100 г и для соуса 50 г
томатная паста – 3 ст. ложки и для соуса – 2 ст. ложки
вино белое – 3 ст. ложки
лук репчатый – 50 г
зелень
соль
масло растительное – 1 ст. ложка
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Для соуса лук и шампиньоны измельчить и пассеровать 5–6 минут. Влить вино, добавить томатную пасту, соль, измельченную зелень и варить 10–15 минут. Остудить.

Филе слегка отбить, посолить. Лист фольги сложить пополам. На одну половину налить слой соуса, сверху разложить филе, измельченные шампиньоны, снова полить соусом. Накрыть второй половиной фольги, края завернуть, положить конверт с мясом на решетку и запекать в духовке в течение 10–12 минут. Подавать филе, не вынимая из фольги.

Совет: вместо грибов поверх филе можно положить зеленую стручковую фасоль.

Тушеная курица с помидорами и кабачками

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
курица (1 кг) – 1 шт.
помидоры – 1 кг
кабачки – 5 шт.
лук репчатый – 3 шт.
соль
перец молотый
кинза
базилик
зелень укропа
зелень петрушки
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Курицу нарезать порционными кусками. Лук мелко нашинковать, кабачки нарезать кружочками, зелень мелко порубить. Подготовленные продукты уложить слоями в кастрюлю, посолить, поперчить и тушить до готовности.

Совет: в кастрюлю можно также добавить рис, сваренный до полуготовности. Тогда вам не придется готовить дополнительный гарнир, чтобы сделать блюдо сытнее.

Курица, запеченная в фольге

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:

филе куриной грудки – 2 шт.
сыр – 30 г
масло растительное – 1 ст. ложка
лук репчатый – 50 г
перец сладкий зеленый – 2 шт.
зелень сельдерея – 1 ст. ложка
томат-пюре – 1 ст. ложка
бульонный кубик (куриный)
карри
соль

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Куриные грудки слегка отбить, натереть солью, разрезать каждую пополам и потушить.

Нарезать соломкой перец и лук и обжарить. Добавить зелень сельдерея, щепотку карри, раскрошенный бульонный кубик, томат-пюре и тертый сыр.

Полученную смесь разложить на кусках курицы, завернуть их в фольгу и запекать в разогретой духовке приблизительно полчаса. Подавать курицу горячей с отварным рисом.

Совет: в качестве гарнира к запеченной курице можно подать тушеную капусту.

Паэлья «Минутка»

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:

рис – 225 г
бульон куриный – 660 г
курица тушеная – 1 тушка
ветчина копченая, нарезанная на полосы – 300 г
креветки вареные, очищенные – 300 г
помидоры, консервированные в собственном соку – 1 банка (400 г)
лук репчатый, тонко нарезанный – 1 крупная луковица
перец сладкий зеленый, нарезанный кружочками – 1 шт.
чеснок измельченный – 2 зубчика
масло растительное – 1 ст. ложка
перец чили молотый – 1/2 ч. ложки
перец черный горошком – 1/2 ч. ложки
душица – 1/2 ч. ложки
тимьян – 1/2 ч. ложки
соль

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Разогреть 1 столовую ложку растительного масла в

жаропрочной кастрюле. Обжарить лук без изменения цвета. Добавить рис, помешать. Обжаривать несколько минут. Влить бульон.

Положить помидоры с соком, чеснок, чили, травы, соль и зерна черного перца. Довести до кипения, накрыть крышкой и варить 18–20 минут, пока рис не впитает жидкость.

Отделить мякоть курицы от костей и нарезать кубиками. Разогреть небольшое количество подсоленной воды. Потушить ветчину и кружочки зеленого перца.

Добавить кусочки курицы, ветчину и зеленый перец к приготовленному рису, размешать. Это блюдо можно приготовить заранее.

Перед подачей разогреть блюдо, добавить подогретые креветки.

Совет: вместо ветчины можно использовать отварную рыбу, нарезанную кубиками.

Блюда из рыбы и морепродуктов

Рыба по праву считается одним из самых полезных продуктов. Она содержит уникальный комплекс жирных кислот Omega3, играющих важную роль в обменных процессах организма. Она уменьшает риск возникновения инсультов, является источником йода и других, необходимых для человека микроэлементов.

Недаром, японцы считаются одной из самых здоровых наций мира, ведь они занимают одно из ведущих мест по употреблению рыбы!

К сожалению, рыба также является продуктом-аллергеном. По этой причине далеко не все люди могут регулярно употреблять в пищу рыбные блюда.

Однако, если вы не страдаете подобной проблемой, употребление рыбы пойдет вам на пользу, независимо от того, придерживаетесь вы системы «Минус 60» или нет. Кроме того, правильно приготовленная рыба – это еще и очень вкусно!

Ежики рыбные

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
хек (филе) – 440 г
рис – 2 ст. ложки
лук репчатый – 1 шт.
помидоры – 2 шт.
томатный соус – 1 стакан
зелень укропа
хмели-сунели и соль – по вкусу
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Филе хека и пассерованный лук дважды пропустить через мясорубку.

В полученную массу добавить соль, приправу, припущенный рис, небольшое количество воды и перемешать.

Сформовать шарики по 2–3 штуки на порцию, поставить в горячую духовку, затем залить томатным соусом и тушить в течение 10–15 минут.

Подавать с тушеной капустой, оформив зеленью.

Совет: вместо хека можно использовать филе любой другой белой рыбы.

Заливные рыбные фрикадельки

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
филе окуня или судака – 160 г
хлеб пшеничный черствый – 20 г
яйца вареные – 20 г
молоко – 30 г
желатин – 6 г
листья зеленого салата – 20 г
зелень петрушки – 4 г
соль – по вкусу
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Желатин замочить в шестикратном количестве холодной кипяченой воды до набухания.

Филе рыбы дважды пропустить через мясорубку, добавить замоченный в молоке хлеб, вновь дважды пропустить через мясорубку, посолить и перемешать. Из фарша сформовать фрикадельки и отварить их до готовности.

Кипяток (100 г) соединить с подготовленным желатином, прогреть, не доводя смесь до кипения, процедить.

Небольшое количество желе залить в формочки, охладить. Сверху уложить фрикадельки, отварное яйцо, нарезанное кружочками, зелень, залить оставшимся желе, охладить до застывания.

Перед подачей формочки с желе опустить на несколько секунд в горячую воду, затем выложить желе на блюдо и оформить зеленью.

Совет: в данном рецепте процент содержания хлеба на порцию очень мал, именно поэтому допускается его использование при приготовлении блюда.

Холодные рулеты из семги с творогом

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
филе семги малосоленой – 300 г
творог – 150 г
огурец – 1 шт.
перец черный молотый
корень хрена тертый – 2 ч. ложки
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Филе семги нарезать тонкими длинными ломтиками, разложить внахлест на фольге.

Творог смешать с хреном, поперчить. Намазать филе рыбы творожной массой и свернуть рулет. Плотно завернуть рулет в фольгу и положить на час в холодильник.

Огурец разрезать на 12 ломтиков.

Охлажденный рулет, сняв фольгу, разрезать на 12 частей. Разложить ломтики рулета на ломтиках огурца. Оформить зеленью.

Совет: подобный рулет можно приготовить из форели. Однако вследствие его достаточно высокой жирности и наличия малосольной рыбы не советую использовать его как самостоятельное блюдо. Можно съесть пару рулетиков в качестве закуски.

Запеченные мидии

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
мидии – 500 г
корень петрушки – 1 шт.
морковь – 1 шт.
лук репчатый – 2 шт.
чеснок – 2 зубчика
лимон – 2 шт.
вино белое сухое – 1 стакан
томатная паста – 4 ст. ложки
масло растительное – 1 ст. ложка
сыр тертый – 5 ст. ложек
перец белый молотый
соль
зелень петрушки
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Мидии замочить в холодной воде на 2 часа, зачистить створки и промыть. Затем залить горячей водой, добавить коренья, соль и варить в течение 15 минут. У готовых мидий створки раскрываются; нераскрывшиеся моллюски не используют. По окончании варки извлечь мякоть и хорошо ее промыть.

Лук мелко нарезать и обжарить на масле, добавить чеснок, влить вино и варить, пока оно не выпарится. Приправить томатной пастой, солью, перцем и тушить еще 8 минут.

Раковины смазать маслом, разлить в них соус, положить мякоть мидий, посыпать сыром и запечь до золотистой корочки.

Подавать мидии горячими, оформив зеленью и ломтиками лимона.

Совет: идеальным гарниром для мидий будет рис.

Лодочки из помидоров с креветками

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
креветки – 24 шт.

помидоры – 6 шт.
сок 1/2 лимона
Для соуса:
авокадо – 1 шт.
сыр тертый – 80 г
сок 1/2 лимона
цедра 1/2 лимона
перец черный молотый – по вкусу
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Креветки очистить, оставив хвостовой плавник, посолить, сбрызнуть лимонным соком и выдержать на холоде 30 минут.

Помидоры разрезать на четыре части, удалить семена и перегородки.

Для соуса авокадо разрезать пополам, удалить косточку, очистить от кожицы.

Мякоть измельчить в блендере, добавить сыр, перец, лимонный сок, половину измельченной цедры и взбить до получения однородной массы.

Креветки, помешивая, потушить с добавлением воды 1–2 минуты. На лодочки из помидоров выложить соус, затем – креветки, посыпать оставшейся лимонной цедрой и оформить зеленью.

Совет: такие же лодочки можно приготовить из сладкого перца.

Роллы с кальмарами и огурцом

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
рис для суши – 1 стакан
кальмары – 2 шт.
вода – 1,3 стакана
листья нори (со стороной 10 см) – 2 шт.
соус васаби – 1 ст. ложка
огурец длинный – 1/2 шт.
лосось копченый – 50 г
зеленый лук – 4 пера
уксус рисовый – 1,5 ст. ложки
сок лимонный – 1,5 ст. ложки
сахар – 1 ст. ложка
соль
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Рис промыть в воде несколько раз. Всыпать его в кипящую воду, а через 3 минуты уменьшить огонь, варить рис под крышкой, пока полностью не впитается вся жидкость.

Лимонный сок смешать с уксусом, солью и сахаром, не доводя смесь до кипения, дождаться, пока растворится сахар.

Полить смесью рис, плотно накрыть кастрюлю крышкой и дать рису настояться до полного впитывания жидкости. Рис охладить.

Лосось и очищенный от кожицы огурец нарезать длинными полосками.

Тушки кальмаров распластать и нанести с внешней стороны насечки в виде сетки.

Подготовленные кальмары положить в кипящую подсоленую воду, варить 1 минуту, потом охладить и обсушить салфеткой.

На бамбуковую рогожку выложить кальмары, на них – листы нори, сверху уложить половину риса, сделать по центру бороздку, в которую вложить васаби, полоски огурца и лосось, перья зеленого лука. Накрыть оставшимся рисом.

Скатать плотный рулет с помощью рогожки. Затем рогожку развернуть, нарезать рулет ломтиками.

Ломтики выложить на блюдо, отдельно подать соевый соус.

Совет: приготовление суши – процесс, требующий определенного мастерства. Скорее всего, сначала у вас не получатся идеально ровные роллы. Однако по истечении некоторого времени вы научитесь быстро лепить изделия. Если вы не нашли рис для суши, для начальных попыток подойдет обычный круглый рис.

Нежное филе лосося

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:

филе лосося – 1 кг
бульон рыбный – 0,5 л
лимон – 1 шт.
лук репчатый – 2 шт.
шпинат – 200 г
масло растительное – 1 ст. ложка
анис – 2 ч. ложки
зелень петрушки
перец черный молотый
соль

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Филе лосося разрезать на порции, посыпать солью, перцем, сбрызнуть соком, отжатым из 1 лимона, и отварить на пару. Приготовить бульон, используя 2 бульонных кубика, добавить шпинат, мелко нарезанный лук, семена аниса и варить в течение 15 минут, затем процедить, одновременно протирая овощи.

Добавить в бульон соль, перец, довести до кипения.

Рыбу выложить на блюдо, полить приготовленным соусом из шпината. Гарнировать отварным рисом или вареными овощами. Оформить ломтиками лимона и зеленью.

Совет: если вам не нравится вкус аниса, его можно заменить тимьяном.

Рыба с рисом в горшочке

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
рыба морская – 500 г
лук репчатый – 1 шт.
рис – 300 г
томат-пюре – 2 ст. ложки
огурцы соленые – 2 шт.
лук зеленый нарубленный – 2 ст. ложки
перец красный молотый – 1 щепотка
соль – по вкусу
растительное масло – 1 ст. ложка
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Репчатый лук мелко нарезать и обжарить на сковороде в растительном масле.

Переложить в горшок, добавить перец, стакан воды и немного недоваренный рис. Долить водой так, чтобы она закрывала рис.

Добавить томатное пюре, а затем нарезанные ломтиками припущенные огурцы и нарезанную кубиками рыбу. Посолить и, закрыв крышкой горшочек, тушить в духовке. Перед подачей посыпать зеленым луком.

Совет: это блюдо можно готовить как из белой, так и из красной рыбы.

Камбала в яблочном соусе

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
камбала (филе) – 600 г
яблоки зеленые – 4 шт.
лук репчатый – 2 шт.
вино белое сухое – 3 ст. ложки
сок лимонный – 1 ч. ложка
масло растительное – 1 ст. ложка
соль – по вкусу
бульон рыбный – 250 мл
зелень
лимон

маслины для оформления

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

В сотейник, смазанный маслом, положить яблоки (без кожицы и семян), нарезанный кольцами лук, на них – кусочки рыбы, влить рыбный бульон, добавить лимонный сок, вино и тушить до готовности.

Готовую рыбу достать, а бульон уварить, добавив соль.

При подаче полить камбалу соусом с яблоками.

Оформить зеленью, лимоном и маслинами.

Совет: если вам нравятся необычные сочетания, можно заменить яблоки – апельсинами.

Треска в овощном соусе

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:

филе трески – 700 г
кукуруза замороженная – 200 г
лук зеленый – 1 пучок
зелень сельдерея – 2 стебля
перец сладкий красный – 1 стручок
морковь – 2 шт.
масло растительное – 1 ст. ложка
соевый соус – 2 ст. ложки
вино рисовое или сухой херес – 2 ст. ложки
бульон куриный – 200 мл
соль
перец

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Рыбу разрезать на кусочки. Отварить в подсоленной воде кукурузу. Нарезать зеленый лук кусками длиной 4 см, перец и сельдерей – полосками, морковь – продольными ломтиками.

Разогреть растительное масло в воке или на сковороде. Обжарить в нем рыбу, вынуть ее и поставить в теплое место.

Помешивая, обжарить овощи в соке от жаренья. Влить соевый соус и рисовое вино.

Влить бульон, посолить, поперчить, накрыть крышкой и тушить на слабом огне 10 минут.

Снова добавить рыбу, немного потушить в соусе и подать на стол.

Совет: на гарнир к этому блюду можно подать рисовую лапшу или отварной рис.

Запеченная семга с овощами

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
семга – 1 кг
цукини – 300 г
морковь – 200 г
помидоры – 200 г
салат кудрявый – 2 пучка
перец сладкий – 200 г
маслины – 50 г
сок лимона
лимон
зелень петрушки
специи
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Рыбу нарезать порционными кусками и припустить в лимонном соке.

Овощи нарезать мелкими кубиками и потушить со специями.

Положить рыбу в форму, сверху выложить овощи и поставить в духовку. Запекать до готовности.

Подавать рыбу с овощами.

Оформить помидором, зеленью петрушки, салатом, маслинами, сладким перцем и лимоном.

Совет: вместо лимонного сока, можно использовать винный уксус.

Треска с соусом из шпината

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
треска (филе) – 450 г
масло растительное – 1 ст. ложка
лук репчатый – 1 шт.
томат-пюре – 1 ст. ложка
шпинат – 120 г
чеснок – 1 зубчик
зелень петрушки и укропа
соль – по вкусу
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Для соуса пассеровать на масле лук и томат-пюре, нарезанные листья шпината, зелень петрушки, растертый с солью чеснок, добавить стакан кипящей воды и тушить в течение 5–10 минут.

Рыбу, нарезанную порционными кусками, уложить в неглубокую посуду, залить шпинатным соусом и тушить 30 минут.

Подавать рыбу с отварным рисом, оформив зеленью.

Совет: шпинат можно заменить отварной брокколи, измельченной в блендере с добавлением воды.

Рыбные ежики в томатном соусе

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
хек (филе) – 440 г
рис – 2 ст. ложки
помидоры – 4 шт.
лук репчатый – 1 шт.
масло растительное – 1 ст. ложка
зелень укропа
хмели-сунели и соль – по вкусу
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Филе хека и пассерованный лук дважды пропустить через мясорубку. В полученную массу добавить соль, приправу, недоваренный рис, развести небольшим количеством воды и перемешать.

Из этой массы сформовать шарики по 2–3 штуки на порцию, уложить в форму. Отдельно мелко нашинковать помидоры, добавить соль, перец, залить кипятком и тушить несколько минут. Поставить форму с тефтелями в горячую духовку, затем залить томатным соусом и тушить в течение 10–15 минут. Подавать с тушеной капустой, оформив зеленью.

Совет: для тефтелей можно приготовить соус из паприки. Для этого необходимо измельчить сладкий перец в блендере, предварительно удалив семена, и потушить его с добавлением воды.

Пакетики из рыбы и капусты

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
рыбное филе – 500 г
капуста савойская или обычная – 1 кочан
соевый соус – 4–6 ст. ложек
вино белое сухое – 4 ст. ложки
зелень петрушки рубленая – 1 ст. ложка
лук-порей – 2–3 листа
масло растительное – 1 ст. ложка
бульон рыбный – 250 г
перец кайенский молотый – на кончике ножа
перец белый свежемолотый – по вкусу
перец черный молотый, соль – по вкусу
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Филе рыбы нарезать кубиками по 2–3 см, смешать с соевым соусом, вином, кайенским перцем и петрушкой.

Снять с кочана капусты внешние листья и выбрать 8 нежных листьев.

Листья лука-порея разрезать длинными полосками шириной 6–8 мм, положить в подсоленную воду вместе с капустными листьями, довести до кипения, откинуть на дуршлаг и обдать холодной водой. Обсушить.

Рыбу уложить на листья капусты, свернуть пакетиком и завязать полосками из лука-порея. Пакетики сложить в кастрюлю, влить бульон, приготовленный из бульонного кубика, посолить, поперчить. Закрыть крышкой и тушить на умеренном огне 18–20 минут.

Подавать пакетики в глубоких тарелках вместе с образовавшимся соусом.

Совет: такие пакетики можно приготовить и с мясом, однако в этом случае лучше использовать красное вино.

Филе рыбы с фруктовым соусом

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
рыбное филе – 4 шт.
апельсины – 5 шт.
лук репчатый – 2 шт.
масло растительное – 1 ст. ложка
перец зеленый горошком – 10 шт.
вино белое сухое – 125 г
соевый соус – по вкусу
сок – 1 лимона
зелень укропа – 1/2 пучка
соль – по вкусу
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Апельсины очистить от кожуры и мембран, поделить на дольки. Из 1 апельсина отжать сок.

Налить в кастрюлю апельсиновый сок, положить мелко нарезанный лук и, помешивая, тушить 10 минут. Добавить вино, перец горошком и апельсиновые дольки. Посолить и влить соевый соус.

Филе посолить и потушить в небольшом количестве воды. Сбрызнуть лимонным соком. Тушеную рыбу уложить на блюдо, полить соусом из фруктов, посыпать укропом. На гарнир подать отварной рис.

Совет: в качестве гарнира к этому блюду также подойдет гречка.

Отварная форель с ткемали

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
форель – 300 г
соус «Ткемали» – 1/2 стакана
уксус яблочный – 1 ст. ложка
зелень (веточки) – 4 шт.
соль
перец молотый
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Обработанную форель промыть, нарезать порционными кусками и сварить до готовности с добавлением специй и яблочного уксуса.

Готовую рыбу вынуть из бульона, сбрызнуть холодной водой, охладить.

Оформить веточками зелени и подать с соусом «Ткемали».

Совет: форель можно приготовить подобным образом и в духовке. В этом случае допустимо использовать даже целую рыбу, а разделывать после подачи на стол.

Фаршированные кальмары

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
кальмары очищенные – 5 тушек
рис – 150 г
яйцо – 4 шт.
лук репчатый – 3 шт.
томатная паста – 1/2 стакана
зелень петрушки – 1 пучок
масло растительное
соль
перец
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Приготовить рассыпчатый рис. Лук мелко нарезать, спассеровать на масле до мягкой консистенции, добавить томат-пюре. Рис соединить с пассерованным луком, двумя сырыми яйцами и двумя мелко нарубленными вареными яйцами, рубленой зеленью (оставив веточки для оформления), солью, перцем, перемешать.

С кальмаров снять пленку, удалить остатки внутренностей, хитиновую пластинку, промыть, слегка отбить, наполнить тушки начинкой из риса. Обжарить на масле до золотистого цвета, добавить воду и потушить до готовности.

Подавать, полив соусом, оставшимся от тушения, оформив

веточкой зелени.

Совет: перед подачей на стол, кальмары можно сбрызнуть подогретым лимонным соком.

Фаршированные кальмары (2-й вариант)

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
кальмары – 500 г
рис – 500 г
яблоки – 100 г
морковь – 200 г
лук-порей – 40 г
шампиньоны – 200 г
сок лимонный – 20 г
растительное масло – 1 ст. ложка
зелень – 5 г
кубики бульонные – 2 шт.
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Тушку кальмара очистить от пленки и отварить.

Для фарша рис отварить в бульоне до полуготовности. Яблоко, морковь, лук-порей и шампиньоны мелко нарезать, смешать с рисом.

Тушку кальмара нафаршировать, сбрызнуть лимонным соком и запекать в духовке 5 минут.

Декорировать блюдо зеленью.

Совет: Перед подачей кальмары можно порезать кружочками, на порционные кусочки и полить соевым соусом.

Кальмары, тушенные с рисом

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
кальмары – 400 г
лук репчатый – 1 шт.
морковь – 40 г
рис – 150 г
зелень петрушки
зелень укропа
перец
соль
масло растительное – 1 ст. ложка
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Обработанные кальмары нарезать кусочками.

Обжарить лук и морковь, нарезанные соломкой, и соединить с отваренным до полуготовности рисом, добавить кальмары, соль,

перец, воду и тушить в духовке до готовности риса.

Подавать, оформив зеленью.

Совет: перед подачей на стол можно украсить блюдо зернами отварной кукурузы.

Филе семги с рисом и морепродуктами

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:

семга – 200 г
кальмары – 100 г
креветки – 50 г
рис – 1/2 стакана
лук репчатый – 1 шт.
масло растительное – 1 ст. ложка
лук зеленый – 20 г
зелень укропа
соль – по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Филе нарезать порционными кусками и потушить 5 минут.

Репчатый лук и морепродукты нарезать кубиками и пассеровать на масле. Добавить 1 стакан воды, рис, посолить и тушить до готовности.

Подавать филе на подушке из тушенных с рисом морепродуктов, оформив зеленым луком и зеленью.

Совет: это блюдо будет вкуснее, если приготовить его в духовке. В этом случае после пассеровки рыба и морепродукты выкладываются в глубокую форму, сверху – недоваренный рис. Залить водой и запекать до готовности.

Двухцветный рулет из рыбы

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:

судак (филе без кожи и костей) – 1 кг
горбуша свежая или кета, филе без кожи и костей – 700 г
соль
перец красный молотый – по вкусу
зелень
лимон
маслины – для оформления

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Филе судака отбить до толщины 0,5 см и уложить на смоченную водой ткань в виде прямоугольника так, чтобы конец одного филе прикрывал другой, составляя единое целое. Посыпать солью.

Филе горбуши (кеты) тонко отбить и равномерно разложить на филе судака, закрывая всю поверхность. Посолить, поперчить. Мякоть осторожно свернуть рулетом, завернуть в смазанный растительным маслом пергамент и перевязать шпагатом.

Подготовленный рулет уложить в посуду с низкими бортами, залить рыбным бульоном или водой, быстро довести до кипения и припустить при слабом кипении 40–60 минут.

Готовый рулет достать из бульона, пергамент проколоть в нескольких местах для удаления влаги. Охлаждить рулет в холодильнике.

Перед подачей рулет освободить от бумаги, поверхность зачистить от сгустков свернувшегося белка, нарезать поперек кружочками и уложить на блюдо ступеньками или веером. Оформить веточками зелени, ломтиками лимона, маслинами.

Совет: вместо пергамента можно использовать фольгу. Ее проще будет удалить из готового рулета.

Судак с пюре из щавеля

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
судак – 500–600 г
щавель – 500 г
овощи (лук, морковь, белые коренья) – 200 г
яичный желток – 2 шт.
горчица готовая – 1 ч. ложка
эстрагон – 3 веточки
лимон – 1/4 шт.
вода – 1 стакан
вино белое сухое – 1 стакан
перец – 2 горошины
гвоздика – 1 почка
лавровый лист – 1шт.
соль
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Щавель перебрать, отрезать черенки, промыть и отложить несколько листиков. Залить щавель небольшим количеством воды и потушить в течение 15 минут на слабом огне. Протереть через сито, смешать с яичными желтками и горчицей.

Отложенный щавель мелко порубить и смешать с протертым щавелем. Посолить по вкусу.

Овощи соединить, прокипятить в течение 30 минут и процедить.

Судака целым куском припустить в отваре.

Выложить на сервировочное блюдо пюре из щавеля, сверху

положить рыбу. Оформить тонко нарезанными кружочками лимона и веточками эстрагона.

Совет: в летнее время таким же образом можно приготовить пюре из крапивы. Не забывайте о том, что подходит только молодая крапива, перед обработкой ее необходимо подержать некоторое время в очень холодной воде.

Осетрина с овощами

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
осетрина – 620 г
вино белое сухое – 30 г
томатный соус – 300 г
лук репчатый – 20 г
морковь – 30 г
каперсы – 30 г
оливки – 30 г
корень петрушки – 30 г
огурцы соленые – 50 г
шампиньоны – 50 г
бульон
рис отварной для гарнира – 400 г
маслины – 20 г
лимон – 4 ломтика
специи – по вкусу
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Кусочки осетрины ошпарить кипятком, зачистить от сгустков белка, уложить в неглубокую посуду, залить горячей водой или рыбным бульоном так, чтобы рыба была покрыта на четверть, добавить лук, петрушку, соль, перец горошком и вино. Припустить при слабом кипении 15–20 минут под закрытой крышкой. Готовую рыбу хранить до подачи в бульоне.

Приготовить гарнир для соуса. Морковь и петрушку нарезать мелкими брусочками, припустить, лук нарезать дольками или полукольцами и тоже припустить. Огурцы очистить от кожицы и семян, нарезать ломтиками, припустить в бульоне 5–7 минут. Шампиньоны нарезать ломтиками и ошпарить. Каперсы отжать от рассола. Оливки срезать с косточки спиралью.

Приготовить томатный соус, используя бульон от рыбы. Соус и гарнир соединить и проварить 8–10 минут.

При подаче кусочки рыбы уложить на блюдо, залить соусом и гарнировать вареным рисом, маслинами, лимоном.

Совет: для приготовления данного блюда можно использовать и другую белую рыбу.

Форель на пару

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
форель (или палтус, скумбрия) – 1,25 кг
грибы сушеные крупные – 3–4 шт.
лук зеленый – 4 пера
гвоздика – 3–4 почки
соль – 2 ч. ложки
имбирь тертый
соевый соус
уксус яблочный
масло растительное
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Смешать 3 щепоти имбиря и соль, равномерно посыпать этой смесью очищенную рыбу. Оставить на 30 минут. Для приготовления маринада смешать 3 столовые ложки соевого соуса с гвоздикой, 2 столовыми ложками уксуса. Залить рыбу полученным маринадом и оставить на 15 минут.

Рыбу положить в жаропрочную посуду. Полить маринадом. Посыпать предварительно замоченными и нарезанными грибами и мелко нарезанным луком. Поставить на решетку над кипящей водой и обработать паром в течение 12 минут. Убрать гвоздику. Рыба готова, если мякоть легко отделяется от костей. Подавать блюдо горячим.

Совет: в процессе готовки можно заменить сушеные грибы на замороженные или свежие шампиньоны.

Рагу из морского гребешка

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
морской гребешок мороженый – 240 г
рис – 1 стакан
лук репчатый – 1 шт.
морковь – 1 шт.
бульон рыбный – 2 стакана
томат-пюре – 2 ст. ложки
масло растительное – 1 ст. ложка
соль
перец
зелень
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Морской гребешок выдержать 10 минут в подсоленной воде, промыть, нарезать кубиками или ломтиками.

На масле пассеровать нарезанный лук в течение 5 минут,

затем добавить нарезанную кубиками морковь, обжаривать еще 5–7 минут, положить томатное пюре и прогревать все вместе 5 минут.

В кипящий бульон засыпать рис, варить до полуготовности, добавить обжаренный морской гребешок и пассерованные овощи. Посолить, поперчить, накрыть крышкой и тушить в духовке 20–25 минут при слабом нагреве.

При подаче перемешать и посыпать рубленой зеленью.

Совет: вместо морского гребешка можно использовать кальмары.

Запеченная рыба с овощами

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
рыба свежая – 1 кг
лук репчатый – 150 г
корень сельдерея – 1 ломтик
морковь – 100–200 г
лимон – 1/2 шт.
помидоры спелые – 3 шт.
чеснок – 3–4 зубчика
масло растительное – 1 ст. ложка
лавровый лист – 1/2 шт.
перец черный – 2–3 горошины
соль
корень петрушки
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Подготовленную рыбу сбрызнуть лимонным соком, выдержать 30 минут.

Нарезанный кольцами лук пассеровать в масле. Добавить нарезанные соломкой морковь и сельдерей, снова слегка обжарить.

Добавить нарезанные помидоры, чеснок и специи, перемешать.

Выложить овощи в форму, сверху положить рыбу, сбрызнуть оставшимся маслом, влить немного горячей воды и запечь.

Перед подачей посыпать измельченной зеленью.

Совет: к пассерованным овощам можно добавить сладкий перец. Это придаст рыбе интересный оттенок.

Тушеные мидии с овощами и рисом

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
мидии замороженные – 300 г

рис – 1 стакан
лук репчатый – 1 шт.
морковь – 1 шт.
чеснок – 1 зубчик
бульонный кубик
масло растительное – 1 ст. ложка
зелень укропа рубленая – 2 ст. ложки

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Лук и морковь нарезать соломкой, пассеровать в растительном масле.

Из бульонного кубика приготовить 2 стакана куриного бульона.

К луку и моркови добавить мидии, влить бульон и тушить на медленном огне 2–3 минуты.

Рис промыть, добавить к овощам с мидиями и, не закрывая крышкой, тушить, пока рис не впитает всю влагу. Когда жидкости поверх риса не останется, уменьшить огонь, добавить мелкорубленый чеснок, зелень.

Накрыть крышкой и оставить на 25–30 минут.

Совет: к мидиям можно подать соевый соус, а можно приготовить соус из мелко нашинкованных и затем ошпаренных кипятком томатов.

Быстрая «Паэлья»

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
рис вареный – 450 г
креветки очищенные – 50 г
яйца – 2 шт.
филе (куриные грудки) – 200 г
горошек зеленый – 100 г
лук зеленый рубленый – 2 ст. ложки
масло растительное – 1 ст. ложка
соевый соус – 1 ст. ложка
вино белое сухое – 1 ст. ложка
соль – 1 ч. ложка

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Филе нарезать мелкими кубиками.

Яйца слегка посолить, добавить часть зеленого лука и взбить.

Зеленый горошек соединить с креветками и филе, добавить немного воды, влить соевый соус и вино.

Яйца поджарить с добавлением растительного масла, постоянно помешивая. Положить рис, слегка его прогреть. Затем добавить оставшийся зеленый лук, креветки с филе и горошком,

перемешать.

При подаче оформить зеленым луком.

Совет: для паэльи лучше использовать пропаренный рис с длинными зернами.

Отварная форель с овощами

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
филе форели – 250 г
лук репчатый – 1 шт.
морковь – 2 шт.
корень сельдерея – 1 шт.
цукини – 1 шт.
чеснок – 2 зубчика
зелень укропа – 20 г
бульон рыбный – ½ стакана
вино белое сухое – 2 ст. ложки
уксус фруктовый – 1 ч. ложка
сок лимонный – 1 ч. ложка
мускатный орех молотый – по вкусу
перец черный молотый, соль по вкусу
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Рыбный бульон соединить с вином, луком и довести до кипения. Морковь нарезать кружочками, сельдерей и цукини – ломтиками.

Подготовленные овощи и зелень укропа положить в бульон, варить 10 минут, посолить, поперчить, добавить мускатный орех и мелко рубленный чеснок.

Форель сбрызнуть уксусом и лимонным соком. Залить рыбу бульоном и варить 15–20 минут.

При подаче рыбу вместе с овощами выложить на блюдо, оформить зеленью. Гарнировать отварной цветной капустой.

Совет: в качестве гарнира вместо цветной капусты можно использовать отварной рис.

Тушеный палтус с разноцветным рисом

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
рис – 400 г
филе палтуса – 800 г
свекла – 1 шт.
морковь – 1 шт.
перец сладкий красный – 1 шт.
шпинат – 100 г

перец черный молотый – по вкусу
соль – по вкусу
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Рис отварить в посоленной воде, промыть водой и дать немного остыть.

Свеклу и морковь отварить по отдельности, затем очистить и натереть. Перец запечь и протереть, шпинат припустить и протереть.

Отваренный рис разделить на 5 частей: к первой части добавить свекольное пюре, ко второй – морковное, в третью ввести пюре из перца, в четвертую – пюре из шпината. Пятую часть оставить белой.

Рыбное филе нарезать брусочками, посолить, поперчить и потушить до готовности с добавлением воды.

Перед подачей разложить разноцветный рис на тарелке в виде цветка, в середину цветка выложить кусочки тушеной рыбы.

Совет: гарнир из разноцветного риса можно подавать не только к рыбе, но и к мясу и блюдам из птицы.

Цукини, запеченные с тунцом

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
цукини – 2 шт.
помидоры – 2 шт.
кукуруза замороженная – 3 ст. ложки
тунец в собственном соку – 200 г
яйцо – 1 шт.
сыр тертый – 30 г
базилик – 1 пучок
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Слить сок тунца, рыбу размять, базилик мелко порубить. Помидоры обдать кипятком, очистить от кожуры и нарезать мелкими кубиками.

Цукини промыть, разрезать вдоль, вынуть сердцевину и нарезать кубиками.

Из мякоти цукини, помидоров, кукурузы и тунца приготовить фарш, добавить сырое яйцо и перемешать.

Половинки цукини положить в смазанную маслом форму, наполнить фаршем, посыпать сыром и запекать в духовке 20 минут.

Перед подачей посыпать цукини базиликом.

Совет: подобным образом можно фаршировать и баклажаны.

Фаршированная рыба

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
рыба непотрошеная любая – 700 г
яйцо – 1 шт.
лук репчатый – 180 г
свекла – 70 г
морковь – 70 г
чеснок – 3–4 зубчика
перец черный молотый и горошком
лавровый лист
соль
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Рыбу очистить от чешуи, удалить плавники. Отрезать голову с частью брюшка и через это отверстие удалить внутренности. Промыть и нарезать поперек на порционные куски, затем вырезать кости с мякотью, не нарушая целостности кожи и оставив слой мякоти в 0,5 см.

Для фарша мякоть отделить от костей, пропустить через мясорубку вместе с луком, добавить яйцо, соль, молотый перец и оставшееся молоко, хорошо размешать.

Приготовленным фаршем заполнить кожу рыбы.

На дно посуды положить нарезанные широкими ломтиками свеклу и морковь, на них – куски фаршированной рыбы и снова овощи. Уложив продукты в 3–4 слоя, залить их холодной водой, быстро довести до кипения, затем, уменьшив нагрев, тушить 1 час. В конце добавить чеснок, тушить еще 15 минут.

При подаче рыбу полить образовавшимся соусом.

Совет: если блюдо кажется вам недостаточно сытным, можно подать к нему гречку или рис.

Запеченный карп, фаршированный гречкой

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
карп – 4 шт.
крупа гречневая – 1/2 стакана
лук репчатый – 2 шт.
чеснок – 1 зубчик
масло растительное – 2 ст. ложки
перец черный молотый, соль – по вкусу
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Карпы очистить от чешуи, удалить внутренности и жабры, тушки промыть и обсушить. Затем натереть внутри и снаружи солью и перцем.

Сварить гречневую кашу, засыпав крупу в 1 стакан кипящей подсоленной воды.

Лук и чеснок мелко порубить, обжарить, добавив ложку масла, затем соединить с кашей, посолить, поперчить и перемешать.

Приготовленным фаршем наполнить карпы и уложить на смазанный маслом противень.

Запекать 30 минут при температуре 200 °С

Совет: таким же образом можно фаршировать карпа рисом.

Рыбные котлеты

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:

рыба (филе без кожи и костей) – 500 г
яйцо – 2 шт.
соль
перец молотый
лимон
зелень – для оформления

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Мякоть рыбы нарезать кусочками, смешать с яйцами и измельчить в кухонном комбайне. Добавить соль, перец, хорошо перемешать и взбить до однородной консистенции.

Из полученной массы сформовать котлеты, выложить их на противень, застеленный фольгой, долить немного воды. Запекать до готовности.

Котлеты подать на тарелке, оформив ломтиком лимона и веточкой зелени.

Совет: мне очень нравится подавать к рыбным котлетам пюре из цветной капусты. Для этого ее необходимо отварить до полной готовности и провернуть через мясорубку или измельчить в блендере с добавлением воды, посолить, поперчить и подавать в горячем виде.

Зразы из рыбы с черносливом

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:

филе хека или трески – 200 г
хлеб пшеничный – пол-ломтика
молоко – 2 ст. ложки
яйцо сырое – 1/4 шт.
яйцо вареное – 1/2 шт.
чернослив без косточек – 8 шт.
масло растительное – 1 ст. ложка
перец черный молотый, соль – по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Хлеб замочить в молоке, предварительно удалив корочку.

Рыбное филе и хлеб пропустить через мясорубку, добавить соль, перец, яйцо, перемешать.

Чернослив промыть, залить водой на 1 час, измельчить. Добавить рубленое яйцо и перемешать.

Из рыбной массы сформовать лепешки, завернуть в них начинку, придать массе овальную форму. Готовые зразы варить на пару 15–20 минут.

Подать с гарниром из свежих или вареных овощей.

Совет: вместо чернослива можно использовать отварную кукурузу в зернах.

Рыба, запеченная с вином

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:

филе палтуса или камбалы – 4 шт. по 100 г
вино белое сухое – 2 ст. ложки
лук зеленый
имбирь измельченный
соль

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Нарезать рыбное филе квадратными кусочками. Каждый квадрат сверху посыпать солью, измельченными луком и имбирем. Кусочки рыбы положить на листы фольги, выложенной на противень. Полить вином, и завернуть фольгу в виде конвертов.

Запекать рыбу до готовности в духовке.

Оформить перьями зеленого лука и сразу же подавать.

Совет: перед запеканием в конверты можно завернуть отварную гречку или овощную смесь.

Рыба, тушенная с вином

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:

рыба – 800 г
вино красное сухое – 120 г
лук репчатый – 80 г
чеснок – 20 г
вода – 120 г
зелень петрушки и укропа – 20 г
соль
перец

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Рыбу очистить, промыть, удалить внутренности, нарезать

небольшими кусочками. Посолить, добавить нашинкованный лук, рубленый чеснок, перец, воду, вино и тушить в течение 15–20 минут.

При подаче посыпать зеленью.

Совет: в качестве гарнира рекомендую подавать отварную рисовую лапшу, сдобренную соевым соусом.

Щука, запеченная с помидорами

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
щука (филе) – 700 г
помидоры – 500 г
яйцо – 2 шт.
лук репчатый – 2 головки
масло растительное – 1 ст. ложка
зелень петрушки – 1 пучок
сок лимонный – 3 ст. ложки
соль – по вкусу
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

В сковороду, выложенную фольгой, положить слоями куски рыбного филе, полить лимонным соком, сверху разложить помидоры, нарезанные ломтиками. Каждый слой слегка посолить.

Яйца и натертый лук – перемешать.

Залить этой смесью рыбу и тушить в духовке около 40 минут.

При подаче посыпать рубленой зеленью петрушки.

Совет: вместо помидоров можно использовать практически любые овощи, например, сладкий перец, кабачки, брокколи. Можно комбинировать несколько видов овощей.

Рисовое кольцо с креветками

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
длиннозерный рис – 350 г
креветки – 125 г
мидии очищенные – 125 г
лук-шалот – 4 шт.
лимон – 1шт.
куркума – 1/2 ст. ложки
растительное масло – 2 ст. ложки
винный уксус – 2 ст. ложки
горчица дижонская – 1 ч. ложка
паста карри – 1 ст. ложка
кинза рубленая – 2 ст. ложки
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Отварить рис с куркумой в соленой кипящей воде до готовности. Слить воду.

Смешать 4 столовые ложки уксуса с горчицей, вылить заправку в рис.

На масле обжарить пасту карри и мелко нарезанный лук-шалот до размягчения лука.

Переложить в рис, приправить по вкусу солью и перцем, хорошо перемешать и охладить.

Добавить часть нарезанных креветок и кинзу. Переложить смесь в кольцевую форму, смазанную маслом. Запекать при 200 ˚С.

Выложить кольцо на тарелку, центр заполнить оставшимися креветками.

Вокруг кольца уложить мидий, оформить кинзой. Подавать к столу с дольками лимона.

Совет: куркуму можно заменить порошком карри, а вместо дижонской горчицы использовать обыкновенную неострую.

Рыба на гриле под острым соусом с брокколи

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
филе морского окуня – 600 г (2 шт.)
брокколи – 400 г
корень имбиря рубленый – 1 ст. ложка
соус соевый – 1 ст. ложка
масло растительное – 1 ст. ложка
уксус рисовый – 1 ст. ложка
острый соус чили – 1 ч. ложка
соль – по вкусу
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Сделать надрезы на коже рыбного филе и посолить. Жарить до готовности на гриле. Капусту отварить.

Имбирь, соевый соус, масло, уксус и соус чили соединить и посолить.

При подаче рыбу выложить на тарелки с брокколи и полить заправкой. Оформить ломтиками лайма.

Совет: вместо брокколи можно использовать цветную или брюссельскую капусту.

Шашлык из хека с ананасом

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
филе хека – 500 г
ананас – 500 г

сладкий перец – 6 шт.
соевый соус – 6 ст. ложек
уксус 3 %-й – 3 ст. ложки
соль

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Для маринада смешать соевый соус, уксус и соль.

Филе хека нарезать крупными кубиками, ананас и перцы – ломтиками. Нанизать на шампуры, уложить в маринад и выдержать на холоде 3 часа.

Жарить шашлык на барбекю по 10 минут с каждой стороны, постоянно поливая маринадом.

Подавать с отварным рисом и листьями зеленого салата.

Совет: такой шашлык можно приготовить и из мяса птицы, однако курицу или индейку лучше предварительно замариновать с добавлением уксуса.

Запеченная горбуша с овощами

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
горбуша – 1 кг
помидоры – 3 шт.
томат-пюре – 1 стакан
перец чили (свежий) – 4 стручка
лук измельченный – 1/2 стакана
чеснок измельченный – 2 зубчика
зелень петрушки рубленая – 3 ст. ложки
оливки – 1 банка
каперсы – 2 ст. ложки
масло оливковое – 1 ст. ложка
уксус 3 %-й – 1 ст. ложка
сок 1 лимона
тимьян
майоран
лавровый лист
перец черный молотый
соль

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Ломтики рыбы тщательно промыть, полить лимонным соком, посолить и поперчить. Оставить на несколько минут, затем обжарить в масле с двух сторон до золотистого цвета. Вынуть рыбу из сковороды, обсушить салфеткой и сохранить в горячем виде.

В том же масле обжарить лук и чеснок до размягчения без изменения цвета, затем добавить очищенные от кожицы и семян и

мелко нарезанные помидоры, томатное пюре, ароматные травы, лавровый лист, полить уксусом, небольшим количеством воды или рыбного бульона, посолить, поперчить и потушить в течение 15 минут, вынуть лавровый лист.

После этого выложить рыбу на противень, полить приготовленным соусом, добавить оливки, каперсы, ломтики перца чили, сбрызнуть маслом и запекать в разогретой до 230 °С духовке до готовности.

Подавать в горячем виде.

Совет: вкуснее всего подавать эту рыбу с рисом, полив его образовавшимся соусом.

Рулеты из семги со шпинатом

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
филе семги – 400 г
шпинат – 15 листьев
бульон рыбный – 1 стакан
перец черный молотый
соль по вкусу
Для мусса:
филе семги – 100 г
яйцо – 1 шт.
сливки густые – 20 г
перец черный молотый
соль – по вкусу
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Шпинат ошпарить и уложить на лед. Семгу нарезать тонкими ломтиками, посолить, поперчить.

Для мусса филе семги мелко нарезать, соединить со сливками, яйцом, посолить, поперчить и взбить в блендере до получения однородной массы.

На лист пергамента или полотняную салфетку уложить ломтики семги, накрыть их листьями шпината, затем выложить мусс, свернуть рулетиками и плотно обернуть их пищевой пленкой.

Припускать рулеты в бульоне при слабом кипении до готовности, затем охладить.

При подаче рулетики освободить от пергамента и пищевой пленки, нарезать ломтиками, оформить зеленью, лимоном и маринованными овощами.

Совет: эти рулеты можно приготовить и из белой рыбы.

Рыба, запеченная с помидорами

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
рыба – 750 г филе
помидоры – 6 шт.
яйцо – 2 шт.
лук репчатый – 2 шт.
лимон – 1 шт.
листья зеленого салата
соль
перец
зелень петрушки
маслины
масло растительное – 1 ст. ложка
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

На смазанную сковороду положить первый слой филе, сбрызнуть его соком лимона, посолить, сверху положить ломтики помидоров, на них – второй слой филе. Верхний слой рыбы также сбрызнуть соком лимона, посолить и поперчить.

Лук мелко порубить и смешать с сырыми яйцами, молоком, зеленью и маслом. Полученной массой залить верхний слой рыбы.

Помидоры с рыбой запекать в духовке до образования румяной корочки.

При подаче выложить на листья салата, оформить зеленью, ломтиками лимона и маслинами.

Совет: вместо помидоров или в дополнение к ним можно использовать сладкий перец или кабачки.

Запеченное рыбное филе

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
рыба морская – 600 г филе
помидоры – 300 г
маслины без косточек – 120 г
сыр овечий – 100 г
лук репчатый – 100 г
чеснок – 2 зубчика
масло оливковое – 1 ст. ложка
лимон – 1/2 шт.
соль
перец молотый
базилик или петрушка
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Лук и чеснок мелко нарезать и спассеровать в масле. Помидоры ошпарить, очистить от кожицы, нарезать мелкими

кусочками, соединить с луком и прокипятить. Посолить и поперчить по вкусу.

Филе рыбы сбрызнуть лимонным соком и соединить с тушеными овощами. Сверху выложить ломтики лимона, посыпать раскрошенным сыром.

Запекать в духовке в течение 20 минут при температуре 150 ˚С. За несколько минут до готовности добавить разрезанные пополам маслины. Перед подачей посыпать мелко нарезанной зеленью.

Совет: вместо помидоров можно использовать различные овощи. Также, перед тем как запекать в духовке, к данному блюду можно добавить наполовину проваренный рис: крупу следует залить водой так, чтобы она была полностью прикрыта жидкостью.

Шашлычки из лосося

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
лосось или тунец (филе без кожи) – 300 г
перец сладкий – 1 стручок
лук – 1 шт.
Для маринада:
вино белое сухое – 130 г
сок и цедра 1 лимона
соль – 1/4 чайной ложки
масло растительное – 2 ст. ложки
перец черный молотый, тмин, шалфей – по 1/4 ч. ложки
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Смешать ингредиенты маринада. Перец нарезать кусочками. Филе рыбы нарезать кубиками, переложить кружочками лука и залить маринадом. Мариновать на холоде в течение 2 часов.

На длинные шпажки надеть кусочки рыбы вперемежку с кружочками лука и сладкого перца. Обжаривать в гриле или в духовке, периодически переворачивая.

Подавать с отварным рисом, брокколи, свежими помидорами и зеленью.

Совет: между кусочками рыбы можно поместить соцветия брокколи или помидоры, нарезанные кубиками.

Семга в горшочках

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
семга (филе) – 600 г
помидоры – 300 г

лук репчатый – 3 головки
томатная паста – 3 ст. ложки
лимон – 1/2 шт.
масло растительное – 1 ст. ложка
зелень петрушки – 8 веточек
кинза
соль
перец молотый

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Лук нарезать кубиками, спассеровать в масле.

Филе семги нарезать средними кубиками, посолить, поперчить, соединить с пассерованным луком и обжаривать на оставшемся масле в течение 5 минут при среднем нагреве. Добавить томатную пасту и тушить еще 5 минут. Залить 1 стаканом процеженного рыбного бульона и довести до кипения.

Очищенные от кожицы помидоры нарезать кубиками, перемешать с рубленой зеленью.

Семгу соединить с подготовленными помидорами, залить лимонным соком, перемешать, разложить в горшочки и поставить на 10 минут в разогретую до 220 °С духовку. При подаче посыпать рубленой зеленью.

Совет: семгу можно готовить и в одном большом горшочке. В этом случае вы можете практически доверху засыпать готовые рис или гречку, залить крупу водой и посыпать сверху зеленью.

Голубцы рыбные запеченные

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
капуста – 1 кг
фарш рыбный – 400 г
рис отварной – 100 г
лук репчатый – 1 шт.
зелень петрушки и укропа – 10 г
масло растительное – 2 ст. ложки
соль
перец черный молотый

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Подготовленный кочан капусты отварить до полуготовности в кипящей подсоленной воде. У вареных листьев срезать утолщенную часть.

Репчатый лук мелко нарезать и обжарить на масле. Рыбный фарш смешать с рисом, обжаренным луком, посолить, поперчить и перемешать.

На подготовленные листья капусты уложить фарш, завернуть,

придавая изделию прямоугольную форму. Голубцы запекать в духовке в течение 10–15 минут, залив водой так, чтобы она закрывала изделия.

Подавать голубцы по 2 штуки на порцию, полив соусом, в котором они тушились, и оформив зеленью.

Совет: если листья капусты не очень крупные, голубцы перед приготовлением можно обмотать белой (!) ниткой (цветная нитка может окрасить голубцы). Перед подачей блюда нитку необходимо аккуратно снять.

Щука фаршированная

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
щука – 1 шт.
яйцо – 2 шт.
лук репчатый – 2 шт.
свекла – 1 шт.
морковь – 1 шт.
соус томатный – 300 г
масло растительное – 1 ст. ложка
чеснок – 1 зубчик
зелень укропа
соль
перец черный молотый
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Очистить рыбу от чешуи, надрезать кожу вокруг головы и, не разрезая брюшка, удалить внутренности, снять кожу «чулком». Отделить мякоть от костей.

Филе рыбы и 1 головку репчатого лука пропустить через мясорубку, смешать с яйцом, посолить, добавить перец и все это пропустить через мясорубку еще два раза. Наполнить фаршем кожу рыбы.

На дно посуды положить сырые свеклу, морковь, лук, нарезанные ломтиками, на них – фаршированную щуку. Залить рыбу и овощи водой, добавить рубленый чеснок и тушить 1 час.

Готовую щуку нарезать порционными кусками, уложить на блюдо вместе с тушеными овощами. Отдельно можно подать отварной рис, посыпав его рубленой зеленью, и томатный соус.

Совет: если вы, так же как и я, не очень хорошо умеете разделывать рыбу, можно использовать уже подготовленное филе рыбы.

Запеченный окунь с овощами

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:

окунь морской (филе) – 600 г
кабачки – 4 шт.
лук репчатый – 1 шт.
перец сладкий – 2 стручка
помидоры – 4 шт.
зелень петрушки – 1 пучок
масло подсолнечное – 1 ст. ложка
соль, молотый черный перец – по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Кабачки очистить, нарезать кружочками и удалить сердцевину.

Нарезать кольцами лук, спассеровать в масле, в конце пассеровки добавить нарезанный соломкой перец.

В неглубокую посуду уложить кабачки, кусочки рыбы, помидоры, нарезанные кружочками, пассерованные лук и перец, посыпать каждый слой солью и перцем, тушить в духовке 20 минут, добавив стакан воды.

При подаче положить на тарелку рыбу с овощами и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Совет: вместо окуня можно использовать филе любой другой белой рыбы.

Блюда из макарон

Хотя макароны традиционно считаются отнюдь не диетическим блюдом, тем не менее система «Минус 60» не возбраняет их употребление. Макароны нельзя сочетать с мясом и рыбой, зато с овощами или сыром они представляют собой не только питательное, но и полезное блюдо, если использовать изделия из грубых сортов пшеницы. В любом случае, если вы любите макароны, вам необязательно от них отказываться в обеденное время, главное – выбирать правильные варианты блюд!

Лапша с соусом из шпината

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
лапша – 225 г
шпинат – 225 г
лук репчатый – 1 шт.
йогурт натуральный обезжиренный – 150 г
сыр мягкий – 100 г
масло растительное – 1 ст. ложка
сок лимонный – 1 ч. ложка
мускатный орех
соль
перец
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Сварить лапшу в кипящей подсоленной воде до готовности. Воду слить.

Обжарить в масле мелко нарезанный лук до мягкости без изменения цвета. Добавить нарезанный шпинат и жарить еще 2–3 минуты. Добавить йогурт, сыр, лимонный сок, соль, перец, мускатный орех. Прогревать, помешивая, на слабом огне, не допуская закипания.

Лапшу хорошо перемешать с приготовленным горячим соусом и сразу подавать к столу.

Совет: при отсутствии шпината можно заменить его щавелем.

Макароны, запеченные с овощами и тофу

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
макароны «бантики» – 250 г
баклажан – 1 шт.
цукини – 2 шт.

сыр тофу – 200 г
сладкий перец – 1 шт.
лук – 1 шт.
чеснок – 1 зубчик
бульон овощной – 2/3 стакана
помидоры – 3 шт.
травы пряные – 1 ст. ложка
соль, перец по вкусу
соевый соус темный – 3 ст. ложки

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Баклажан помыть и нарезать кубиками 2,5 × 2,5 см. Переложить вместе с крупно нарезанными цукини в дуршлаг, посыпать солью и дать настояться в течение 30 минут.

Тофу нарезать кубиками, смешать с соевым соусом и половиной зубчика измельченного чеснока. Накрыть крышкой и мариновать в течение 30 минут. Перец очистить от семян и нарезать кольцами, смешать с мелко нарезанным луком и оставшимся чесноком, положить все в кастрюлю и залить бульоном. Довести до кипения, накрыть крышкой и варить в течение 5 минут, пока овощи не размягчатся.

Снять крышку и поварить еще, пока не выкипит весь бульон. С помидоров удалить кожицу, семена и разрезать на четыре части, смешать с пряными травами и тушить 3 минуты, затем добавить нарезанные баклажан и цукини и варить, пока овощи не станут мягкими. Посолить, поперчить по вкусу.

Макароны отварить до готовности согласно инструкции на упаковке, смешать с овощами и тофу. Смесь выложить на огнеупорное блюдо и запекать под грилем до образования хрустящей корочки.

Совет: вместо тофу можно использовать нежирный сыр типа адыгейского.

Макароны «улитки», фаршированные грибами

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
макароны «улитки» – 500 г
шампиньоны – 350 г
помидоры – 300 г
сыр тертый – 150 г
чеснок – 2 зубчика
масло растительное – 2 ст. ложки
зелень базилика рубленая – 2 ст. ложки
лук зеленый – 8 перьев
перец душистый молотый, соль

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Грибы порубить, посолить, поперчить, добавить 2 столовые ложки воды и тушить 7 минут.

Чеснок порубить, добавить к грибам. Положить в сковородку 50 г тертого сыра, базилик, специи, перемешать.

Сварить «улитки» согласно инструкции на упаковке.

Нафаршировать начинкой.

В форму, смазанную маслом, уложить фаршированные «улитки», сверху – нарезанный зеленый лук. Посыпать тертым сыром.

Запекать 30 минут при 200 ˚С. Помидоры порубить, уложить вокруг улиток.

Совет: вместо макарон «улитки» можно использовать «трубочки» – широкие и длинные изделия, диаметром около 3 см. Их можно выкладывать в форму сырыми и заливать водой непосредственно перед запеканием.

Овощные блюда

Овощи традиционно считаются основой для любой диеты. Система «Минус 60» не является таковой, а потому овощи в обеденное время служат лишь дополнением к мясным блюдам.

В любом случае употребление овощей необходимо, тем более что из них можно готовить как гарниры, так и самостоятельные блюда!

Это особенно актуально для системы «Минус 60», согласно которой картофель разрешается употреблять только в комбинации с другими овощами, тогда как в традиционном представлении он выступает в качестве гарнира.

Несмотря на то что блюда из овощей могут быть очень сытными, я не рекомендую слишком увлекаться ими, поскольку они не дают долгого ощущения сытости.

Старайтесь употреблять мясо, птицу или рыбу хотя бы раз в день, если вам это не противопоказано по состоянию здоровья.

Солянка с грибами, запеченная в духовке

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
капуста белокочанная – 300 г
лук репчатый – 2 шт.
огурец соленый – 1 шт.
грибы соленые – 60 г
сыр гауда – 50 г
каперсы – 40 г
лимон – 1/4 шт.
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Капусту нашинковать соломкой и тушить вместе с мелко нарубленным луком.

Огурец и грибы нарезать ломтиками.

На смазанную растительным маслом сковороду уложить слой капусты, на него – огурец и грибы, затем оставшуюся капусту.

Поверхность разровнять, посыпать тертым сыром. Запекать солянку в духовке.

При подаче оформить каперсами, ломтиками лимона и зеленью.

Совет: если вам нравятся пикантные блюда, можно использовать квашеную капусту.

Вегетарианский плов

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
рис – 2 стакана
сладкий перец – 3 шт.
лук репчатый – 4 шт.
томат-пюре – 1 ст. ложка
растительное масло – 1 ст. ложка
вода – 4 стакана
зелень укропа – 1 пучок
перец красный молотый и зира – по 1 щепотке
соль
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Рис перебрать, хорошо промыть 2–3 раза в теплой, а последний раз – в горячей воде, залить горячей водой на 20–30 минут, затем промыть еще раз холодной водой.

Лук очистить, у сладкого перца удалить плодоножку с семенами. Овощи промыть, нарезать тонкими кольцами и пассеровать в масле, затем добавить томат-пюре и соединить с подготовленным рисом, добавить соль и специи, залить холодной водой так, чтобы она на 1,5–2 см покрывала рис, довести до кипения, затем убавить огонь и варить при слабом кипении до готовности.

При подаче посыпать плов мелкорубленой зеленью.

Подавать можно как в холодном, так и в горячем виде.

Совет: при пассеровке лука можно добавить нашинкованную морковь.

Кус-кус с сыром моцарелла и томатами

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
кус-кус – 1,5 стакана
помидоры (средней величины) – 2 шт.
белый лук – 1 шт.
сыр моцарелла – 250 г
горсть листьев рукколы
горсть листьев шпината
оливковое масло – 2 ст. ложки
0,25 лимона (сок)
щепотка соли
щепотка смеси белого, красного и черного перцев
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Кус-кус всыпать в кастрюлю, влить 1,5 стакана подсоленного кипятка, перемешать, накрыть крышкой и дать настояться 4–5 минут.

Помидоры разрезать поперек на половинки. Лук очистить,

разрезать вдоль на 6 частей и обжаривать на гриле вместе с помидорами в течение 3 минут.

Моцареллу нарезать кубиками. На тарелку выложить кус-кус, сверху – обжаренный помидор и лук, посыпать моцареллой. Листья рукколы и шпината промыть и просушить, добавить в блюдо.

Совет: поскольку кус-кус является производным пшена, не советую злоупотреблять им ежедневно или использовать вместе с мясом.

Брюссельская капуста в горчичном соусе

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
капуста брюссельская – 560 г
репчатый лук – 1 шт.
молоко – 1/3 стакана
сыр тертый – 1,5 ст. ложки
растительное масло – 1 ст. ложка
горчица готовая – 1,5 ст. ложки
перец черный молотый – 4 ч. ложки
мускатный орех тертый – 1/8 ч. ложки
соль по вкусу
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Капусту залить 2 л подсоленной воды, довести до кипения. Варить, не накрывая крышкой, 7–10 минут до готовности, затем обсушить.

Для соуса лук мелко порубить, обжарить на масле. Добавить соль, перец, мускатный орех, молоко, варить 1 минуту до загустения. Смешать с горчицей. Залить капусту соусом, прогреть 1 минуту, перемешать.

Перед подачей посыпать тертым сыром.

Совет: это блюдо можно подавать с мясом, птицей или рыбой.

Лобио

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
фасоль – 500 г
лук репчатый – 2 шт.
сладкий перец – 2 шт.
чеснок – 2 зубчика
кинза – 1 пучок
зелень петрушки – 1 пучок
мята и чабер – по 3 веточки
перец красный молотый

соль
растительное масло – 1 ст. ложка
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Фасоль залить водой, варить до готовности. Во время варки по мере выкипания воды можно понемногу добавлять кипяток.

Лук порубить и спассеровать в масле. Сладкий перец мелко нарезать.

К фасоли добавить пассерованный лук, толченый чеснок, нарезанный перец, рубленые зелень петрушки, кинзу, чабер и мяту, посолить, поперчить и прогреть 1–2 минуты.

При подаче лобио оформить зеленью. По желанию можете добавить ткемали или винный уксус.

Совет: поскольку фасоль является достаточно тяжелым продуктом для желудка, советую подавать лобио как самостоятельное блюдо.

Гречка, запеченная с грибами

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
крупа гречневая – 2 стакана
грибы – 200 г
растительное масло – 1 ст. ложка
репчатый лук – 1 шт.
яйца – 2 шт.
перец черный молотый, соль – по вкусу
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Сварить рассыпчатую гречневую кашу. Мелко нарубленный лук обжарить в масле вместе с грибами, нарезанными кубиками.

Соединить кашу, грибы, взбитые яйца, посолить, поперчить и перемешать. Выложить массу в смазанную маслом форму и запекать 10–15 минут.

Совет: в данном рецепте вместо грибов можно использовать мясо. Его необходимо потушить до полуготовности перед запеканием.

Запеканка из риса и капусты

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
капуста белокочанная – 500 г
рис – 1/2 стакана
репчатый лук – 1 шт.
морковь – 1 шт.
брынза – 100 г
яйца – 2 шт.

молоко – 1/2 стакана
растительное масло – 2 ст. ложки
зелень петрушки
соль
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Капусту нашинковать, залить кипящей водой, варить 2–3 минуты, откинуть на дуршлаг.

Лук мелко нарезать, морковь натереть на терке, обжарить с добавлением одной столовой ложки растительного масла, всыпать рис, посолить, перемешать, влить 1/2 стакана горячей воды, довести до кипения и варить 15–20 минут. Добавить измельченную брынзу, рубленую зелень, перемешать.

На смазанную маслом сковороду выложить ровным слоем 1/2 нормы подготовленной капусты, затем – рис и оставшуюся капусту. Залить смесью яиц с молоком и запечь до образования румяной корочки.

Совет: вместо риса можно использовать и гречку.

Каравай капустный

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
капуста – 1 кочан
лук репчатый – 1 шт.
яйца – 2 шт. вареные и 1 яйцо сырое
рис отварной – 100 г
грибы – 200 г
зелень петрушки – 10 г
растительное масло – 2 ст. ложка
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Кочан капусты отварить до полуготовности и разобрать на листья.

Для фарша в одной ложке масла обжарить лук, смешать с рубленым вареным яйцом, рисом, мелко нарезанной зеленью петрушки и жареными грибами.

Дно и стенки смазанного маслом сотейника обложить листьями капусты. Чередуя, положить слоями фарш и капустные листья. Каравай слегка спрессовать крышкой меньшего размера. Затем поверхность каравая смазать яйцом и запечь.

Готовый каравай вынуть из сотейника, нарезать порционными кусками и полить томатным соусом.

Совет: для создания слоев можно еще использовать краснокочанную капусту. Запеканка будет выглядеть ярче, а вкус получится более насыщенным.

Кабачки, тушенные с помидорами и оливками

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
молодой кабачок – 1 шт.
крупные помидоры – 2 шт.
оливки с анчоусами – 1 банка
чеснок – 2 зубчика
фиолетовый базилик – 1 пучок
ржаные хлебцы с кумином – 2 шт.
растительное масло
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Кабачок порезать кружками толщиной 1 см и обжарить с одной стороны в 1 ст. ложке масла в сильно разогретой сковороде. Переложить на тарелку обжаренной стороной вверх.

Помидоры порезать тонкими кружками, выложить их на кабачки. Оливки, чеснок, листья базилика и хлебцы измельчить в блендере.

Разложить полученную смесь поверх помидоров. Уложить кабачки необжаренной стороной на сковороду, добавить полстакана воды и тушить 2 минуты.

Совет: вместо кабачков можно использовать баклажаны.

Перец, фаршированный овощами

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
сладкий перец красный – 12 шт.
лук репчатый – 1 шт.
морковь – 6 шт.
чеснок – 1 головка
рис – 1 стакан
зелень петрушки – 1 пучок
оливковое масло – 2 ст. ложки
перец черный молотый, соль – по вкусу
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

У перцев отрезать плодоножки, удалить семена и перегородки.

Для фарша лук мелко порубить, чеснок крупно нарезать, морковь натереть на крупной терке. Обжарить лук в одной столовой ложке растительного масла до прозрачности, добавить чеснок и морковь.

Жарить еще несколько минут. Всыпать рис, мелко нарезанную петрушку, посолить, поперчить, влить стакан воды и готовить на слабом огне, пока рис полностью не впитает жидкость, охладить.

Приготовленным фаршем заполнить перец, уложить его на противень, смазанный маслом, запекать 35–40 минут при 200 ˚С.

Подавать, оформив зеленью.

Совет: таким же образом можно фаршировать помидоры или баклажаны. Как вариант, можно приготовить фаршированные овощи-ассорти.

Вегетарианские фаршированные овощи

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
мелкие помидоры – 12 шт.
кабачки – 3 шт.
баклажаны – 3 шт.
сладкий перец – 3 шт.
шпинат – 1 кг
пармезан – 200 г
оливковое масло – 2 ст. ложки
соль, перец, мускатный орех
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

У помидоров срезать «крышечку», чайной ложкой аккуратно вынуть мякоть с зернами, помидоры перевернуть на бумажное полотенце и дать подсохнуть.

Кабачки и баклажаны разрезать вдоль пополам, ложкой вынуть мякоть так, чтобы осталось «дно» с тонкими стенками.

Перцы разрезать пополам вдоль, удалить семена.

У шпината удалить стебли, потушить листья с небольшим количеством оливкового масла под крышкой 1–2 минуты.

Открыть крышку и выпаривать жидкость еще 2 минуты. Остудить, добавить натертый на мелкой терке сыр, мускатный орех, соль и перец.

Хорошо перемешать. Начинить этой смесью подготовленные овощи.

Фаршированные овощи выложить на противень, слегка смазанный маслом. Запекать 10–12 минут в духовке, разогретой до 200 ºС.

Совет: этот вариант является разновидностью вышеописанного рецепта. Однако в данном случае блюдо менее калорийное, чем предыдущее.

Рис, запеченный под сырно-овощным соусом

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
рис – 1 стакан
помидоры – 2 шт.

лук репчатый – 1 шт.
сливки 10 %-е – 1 стакан
сыр тертый – 150 г
чеснок – 1 зубчик
масло растительное – 1 ст. ложка
перец черный молотый, соль – по вкусу
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Рис промыть. Вскипятить 2 стакана воды, добавить соль и всыпать рис. Варить до готовности.

Смешать рис, сливки и сыр, добавить соль, чеснок и перец. Лук очистить, мелко нарезать и обжаривать в масле до золотистого цвета. Помидоры нарезать кружочками.

На дно жаровни уложить рисовую массу, сверху выложить лук и помидоры.

Запекать в разогретой до 180 ˚С духовке в течение 10–15 минут до образования золотистой корочки.

Совет: поскольку в блюдо входит и сыр, и сливки, и растительное масло, советую подавать его только как самостоятельное блюдо или гарнировать салатом из овощей. Мясо или рыбу употреблять с этим блюдом не рекомендую.

Запеканка из овощей

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
цукини – 500 г
лук репчатый – 2 шт.
молоко – 2 стакана
сыр твердый – 100 г
яйца – 5 шт.
помидоры – 3 шт.
масло оливковое – 2 ст. ложки
перец черный молотый, соль – по вкусу
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Цукини нарезать кружочками, лук мелко порубить. Горячее молоко соединить с сыром, посолить, поперчить и перемешать до получения однородной массы. Остудить и перемешать с яйцами.

Помидоры ошпарить, снять кожицу, удалить семена. Мякоть нарезать кубиками.

В форму, смазанную маслом, выложить слоями лук и цукини, затем помидоры. Полить молочно-сырной массой. Запекать 40 минут при 180 ˚С.

При подаче посыпать запеканку рубленой зеленью.

Совет: вместо цукини можно использовать обычные кабачки или баклажаны, очищенные от кожицы.

Гречневая каша с овощами

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
крупа гречневая – 2 стакана
вода – 3 стакана
морковь крупная – 2 шт.
перец сладкий разного цвета – 2 стручка
баклажаны небольшие – 2 шт.
лук репчатый – 1 шт.
помидоры – 2 шт.
грибы вешенки – 100 г
масло растительное – 1 ст. ложка
соль
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Гречку перебрать, промыть 2–3 раза в теплой воде, залить кипящей водой на 1 см выше уровня крупы, посолить и варить на слабом огне, медленно помешивая, в течение 40 минут. Затем снять с огня, укутать.

Помидоры нарезать дольками, удалить семена. Баклажаны нарезать продольными ломтиками. У стручков перца удалить плодоножки с семенами, нарезать кольцами. Морковь нарезать продольными ломтиками, вырезать из них фигурки при помощи специальных формочек. Лук очистить, нарезать кольцами, вешенки промыть, ошпарить. Овощи и целые грибы потушить в воде, с добавлением одной столовой ложки растительного масла.

Поверх готовой каши разложить баклажаны, помидоры, лук, морковь, перец, вешенки.

Совет: вместо вешенок можно использовать замороженные или свежие шампиньоны.

Гречка в горшочках

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
крупа гречневая – 240 г
вода – 350 г
лук репчатый – 150 г
грибы – 150 г
зелень укропа – 25 г
яйца вареные – 2 шт.
сыр тертый – 50 г
масло растительное – 1 ст. ложка
соль по вкусу
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Сварить рассыпчатую гречневую кашу. Лук очистить,

нашинковать соломкой и обжарить в масле до золотистого цвета. Добавить грибы и тушить с добавлением воды несколько минут.

В гречневую кашу добавить жареный лук с грибами, размешать и уложить в керамические горшочки.

Посыпать кашу рублеными яйцами, тертым сыром, посолить и запечь в духовке. Готовую кашу подавать в горшочке, посыпав рубленой зеленью.

Совет: эту кашу можно подавать и как самостоятельное блюдо, и с гарниром из мяса, птицы, или рыбы.

Плов с черносливом

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
рис длиннозерный – 1 стакан
бульон мясной – 3 стакана
лук репчатый – 2 шт.
чеснок – 1 зубчик
чернослив – 100 г
масло оливковое – 1 ст. ложка
шафран молотый – 1/4 ч. ложки
соль – по вкусу
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Чернослив залить горячей водой и выдержать до набухания, промыть и нарезать соломкой.

Лук и чеснок нарезать мелкими кубиками и обжарить на масле, добавить мясной бульон, измельченный чернослив, посолить и тушить 10 минут.

Затем ввести рис и тушить без помешивания 15 минут, добавить шафран и тушить еще 5 минут.

Совет: такой плов можно приготовить и из гречки, но в этом случае вместо чернослива советую добавить свежие помидоры.

Карета из тыквы

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
тыква – 1 шт.
рис – 1 стакан
вода – 2,5 стакана
растительное масло – 1 ст. ложка
чернослив – 1 стакан
яйца – 3 шт.
корица молотая – 1/4 ч. ложки
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

У тыквы срезать верхушку, удалить зерна и часть мякоти так,

чтобы остались стенки толщиной 1 см.

Рис залить кипящей водой, посолить и сварить.

Смешать кашу с половиной измельченной мякоти тыквы и варить до готовности.

Кашу слегка охладить, соединить с растительным маслом, черносливом, корицей и желтками.

Яичные белки взбить в пену, аккуратно ввести в массу и перемешать.

Наполнить тыкву приготовленной массой, накрыть вырезанной крышкой и запекать 30–40 минут при температуре 160 ˚С.

Совет: это блюдо советую подавать как самостоятельное.

Рулетики из баклажанов с рисом

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:

баклажаны – 3 шт.
лук репчатый – 1 шт.
рис – 250 г
бульон – 700 г
помидоры – 200 г
перец сладкий – 1 шт.
сливки 10 %-е – 200 г
масло растительное – 2 ст. ложки
душица рубленая – 1 ч. ложка

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Баклажаны нарезать вдоль ломтиками толщиной 0,5 см, посолить и оставить на 30 минут.

Лук порубить, спассеровать в масле. Добавить рис, потушить, влив бульон. Помидоры, удалив семена, нарезать кубиками, добавить к рису и тушить 30 минут. Положить душицу, посолить и поперчить.

Ломтики баклажанов промыть, обсушить и потушить в воде с добавлением чеснока и соли.

Для соуса перец нарезать кубиками, 5 минут проварить в сливках, смешанных с 1/4 стакана воды, протереть через сито или взбить в блендере. Посолить и поперчить.

Рисовую массу разложить на ломтики баклажанов, свернуть их рулетиками и разогреть в соусе.

Совет: поскольку это блюдо содержит достаточное количество жиров, советую подать его без мяса. Такие рулетики можно также готовить из кабачков.

Плов с овощами

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
рис – 300 г
лук репчатый – 1 шт.
бульон овощной – 3 стакана
цукини – 1 шт.
баклажан – 1 шт.
брокколи – 250 г
перец сладкий разного цвета – 2 шт.
масло оливковое – 2 ст. ложки
перец черный молотый
соль
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:
Лук порубить и спассеровать с одной столовой ложкой масла.
Добавить рис, влить бульон и тушить до полуготовности.
Брокколи разделить на соцветия и 8 минут варить в подсоленной воде. Откинуть на дуршлаг. Цукини и баклажан нарезать кубиками. Баклажан положить на 10 минут в подсоленную воду, затем дать воде стечь.
Перец очистить от семян и нарезать кубиками.
Цукини с баклажаном жарить 10 минут на оставшемся оливковом масле. Через 5 минут добавить сладкий перец и брокколи и продолжать тушить все вместе с добавлением воды.
Рис, отваренный до полуготовности, добавить к овощам. Посолить, поперчить и тушить до готовности, подлив еще немного воды.
Совет: такой плов можно приготовить и с гречкой. Подавать блюдо можно со свининой или говядиной.

Тушеные овощи

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
сладкий перец – 2 шт.
лук репчатый – 250 г
баклажан – 1 шт.
помидоры – 2 шт.
цукини – 1 шт.
чеснок – 1 зубчик
винный уксус – 1 ч. ложка
молотый черный перец, соль – по вкусу
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:
Лук нарезать полукольцами. Сладкий перец, удалив семена и перегородки, нарезать соломкой. Потушить овощи в половине стакана воды 5 минут.
Цукини и баклажан нарезать ломтиками, чеснок пропустить

через пресс, добавить все в сковороду, посолить, поперчить и тушить до выпаривания жидкости.

Помидоры ошпарить, очистить от кожицы, нарезать кубиками. Зелень мелко порубить. Добавить помидоры и зелень к овощам, довести до кипения, приправить уксусом и снять с огня.

Совет: такое блюдо можно подать в качестве гарнира к мясу и к рыбе.

Запеченный картофель с острым соусом из брокколи

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
картофель – 4 шт.
брокколи – 500 г
сыр тертый – 200 г
белое вино – 100 г
горчица – 1/2 ч. ложки
перец красный молотый – по вкусу
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Картофель запечь на гриле до готовности. Капусту отварить до мягкости. Соединить вино с горчицей, поперчить, довести до кипения, добавить сыр и порезанную капусту, измельчить в блендере.

Сделать на картофелинах с одной стороны надрезы крест-накрест и отвернуть кожицу наружу. Положить в надрез приготовленную начинку и подавать, оформив зеленью.

Совет: клубни картофеля можно приготовить и в микроволновой печи. Для этого картошку необходимо завернуть в белую бумажную салфетку и разложить по краям вращающейся тарелки. Как правило, даже самые крупные клубни пропекаются в течение 10–15 минут (в зависимости от мощности микроволновой печи).

Кабачки запеченные

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
кабачки мелкие – 4 шт.
брынза – 150 г
яйца – 3 шт.
репчатый лук – 1 шт.
молоко – 1/2 стакана
растительное масло – 2 ст. ложки
зелень петрушки
соль
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Кабачки очистить, разрезать вдоль пополам, удалить сердцевину и посолить.

Для начинки лук нашинковать, спассеровать с 1 столовой ложкой масла. Добавить 50 мл молока, тертую брынзу и 1 яйцо, перемешать.

Наполнить кабачки начинкой, уложить на смазанный оставшимся маслом противень, залить взбитыми с оставшимся молоком яйцами и запекать 20 минут при 180 °С. Перед подачей оформить зеленью.

Совет: такую запеканку можно приготовить практически из всех видов овощей, например, баклажанов, помидоров, различных видов капусты.

Запеканка из картофеля с горошком

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
картофель вареный – 3–4 шт.
зеленый горошек замороженный – 200 г
репчатый лук – 2 шт.
яйца – 4 шт.
растительное масло – 2 ст. ложки
соль
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Горячий картофель, зеленый горошек и пассерованный на части масла лук пропустить через мясорубку, посолить, добавить 2 яйца, перемешать, выложить ровным слоем на смазанный маслом противень и разровнять.

Смазать оставшимися яйцами. Запечь в разогретой духовке до образования золотистой корочки.

Готовую запеканку нарезать порционными кусками. При подаче посыпать зеленью.

Совет: напоминаю, что в обед допускается использование картошки только в качестве самостоятельного блюда. Мясо или рыба в этом случае не должны сопровождать прием пищи.

Картофельная запеканка с кольраби

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
кольраби – 4 шт.
овощной отвар – 1 стакан
картофель – 4–5 шт.
сыр тертый – 1 ст. ложка
чеснок – 8 зубчиков
кефир – 1/2 стакана

растительное масло – 1 ст. ложка
сок лимонный – 2 ст. ложки
соль, перец черный молотый – по вкусу
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Капусту нарезать кубиками и пассеровать в масле 3 минуты. Залить отваром и тушить 20 минут.

Картофель отварить в подсоленной воде с добавлением чеснока. Слить жидкость, протереть, добавив отвар кольраби, кефир и сок лимона.

Кольраби выложить в форму, смазанную маслом, залить картофельной массой, посыпать сыром и запекать до образования золотистой корочки. Оформить зеленью петрушки.

Совет: вместо кольраби можно использовать брокколи или брюссельскую капусту.

Баклажаны, запеченные с помидорами

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
баклажаны – 6 шт.
помидоры – 3 шт.
лук – 1 шт.
чеснок – 2 зубчика
растительное масло – 1 ст. ложка
соль, перец черный молотый – по вкусу
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Баклажаны нарезать вдоль широкими ломтиками, посолить и выдержать 30 минут. Затем промыть и обсушить.

Помидоры, лук и чеснок нарезать ломтиками и выложить сверху на баклажаны, посолить, поперчить, полить маслом.

Запечь при 180 ˚С до готовности.

При подаче оформить зеленью.

Совет: идеальным гарниром к этому блюду будет отварной рис.

Овощи по-валенсийски

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
кабачок – 1 шт.
картофель – 6–7 шт.
баклажаны – 3 шт.
лук – 150 г
сладкий перец зеленый – 150 г
помидоры – 6 шт.
перец черный молотый, соль – по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Кабачки, баклажаны, картофель и помидоры нарезать кружочками, лук и сладкий перец – кольцами. Все ингредиенты выложить на противень, посолить, поперчить. Запекать при 220 °С до готовности. При необходимости добавить воду.

При подаче оформить зеленью петрушки.

Совет: я предпочитаю употреблять это блюдо, как самостоятельное, поскольку оно достаточно сытное.

Тушеные овощи с рисом

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:

рис длиннозерный – 2/3 стакана
шпинат – 750 г
лук рубленый – 4 ст. ложки
чеснок рубленый – 2 ч. ложки
оливковое масло – 1 ст. ложка
зелень петрушки рубленая – 1 ст. ложка
цедра лимона тертая – 1 ст. ложка
сок лимонный – 2 ст. ложки
вода – 1 стакан
перец черный молотый, соль – по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Шпинат промыть. Удалить грубые стебли, листья нарезать кусочками.

Спассеровать в масле лук, добавить чеснок, шпинат, немного воды и тушить 5 минут.

Добавить промытый рис, зелень петрушки, цедру лимона, соль, перец, воду и перемешать. Тушить 20 минут.

Готовое блюдо сбрызнуть соком лимона.

При подаче оформить цедрой лимона и зеленью петрушки.

Совет: вместо шпината можно использовать мелко нарубленный щавель или отварную капусту брокколи, измельченную в блендере или провернутую через мясорубку.

Тушеные баклажаны

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:

баклажаны – 600 г
сельдерей черешковый – 3 стебля
лук репчатый – 200 г
базилик – 1 пучок
помидоры – 1 кг
оливки без косточек – 50 г

каперсы – 2 ст. ложки
уксус бальзамический – 5–6 ст. ложек
масло оливковое – 1 ст. ложка
перец черный молотый, соль – по вкусу
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Баклажаны нарезать на кубики по 1 см, положить в миску, посолить и оставить на 1 час, чтобы вышла горечь.

Сельдерей нарезать на кусочки длиной 3 см, зелень сельдерея отложить в сторону. Лук крупно нарезать. Помидоры мелко нарезать. Оливки разрезать пополам.

В сотейник налить 1 столовую ложку оливкового масла. Лук обжарить, добавить сельдерей и обжарить. Добавить мелко нарезанный базилик, посолить и поперчить. Добавить помидоры, оливки и каперсы, тушить с открытой крышкой на слабом огне 15 минут.

В это время баклажаны немного отжать, просушить бумажной салфеткой. В сковороду налить немного воды и потушить баклажаны на слабом огне. Тушеные баклажаны разложить на бумажной салфетке, чтобы стекла лишняя влага.

Баклажаны добавить в сотейник, налить белый бальзамический уксус, тушить 15 минут. Посолить, поперчить по вкусу. Посыпать листиками базилика и зеленью сельдерея.

Совет: вместо баклажанов можно использовать кабачки. Если вы собираетесь использовать блюдо как самостоятельное, то в начале тушения добавьте нарезанную кубиками недоваренную картошку или полуготовый рис.

Фаршированный перец «Вегетарианский»

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
сладкий перец – 6 шт.
рис – 1 стакан
сыр тертый – 200 г
кукуруза замороженная – 300 г
лук измельченный – 1 шт.
оливковое масло – 1 ст. ложка
порошок чили – 1/2 ч. ложки
тмин молотый – 1/2 ч. ложки
бульонный кубик мясной – 1 шт.
томатная паста – 2 ст. ложки
перец чили маринованный – 2 стручка
вода – 2 стакана
соль
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

У стручков сладкого перца срезать плодоножку, аккуратно удалить белые перегородки и семена.

Для начинки в сковороду с разогретым маслом положить лук, порошок чили, раскрошить бульонный кубик, добавить тмин, томатную пасту и рис, влить воду, плотно закрыть крышкой, на сильном огне довести до кипения, время от времени помешивая, затем убавить огонь и варить на слабом огне, пока жидкость не впитается.

Снять с огня, слегка охладить в течение 5 минут, добавить кукурузу, маринованный перец чили, 2/3 количества тертого сыра, посолить и тщательно перемешать.

Наполнить стручки сладкого перца приготовленной начинкой, посыпать оставшимся тертым сыром, накрыть срезанными плодоножками, выложить на противень и запекать 15 минут до готовности в разогретой до 180 ˚С духовке.

Совет: в качестве начинки для перца вместо риса можно использовать и картофельное пюре, если вы планируете подавать перец как самостоятельное блюдо.

Картофельная запеканка

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
картофель – 6 шт.
лук – 1 шт.
яйца – 2 шт.
сыр натертый – 1 стакан
растительное масло – 1 ст. ложка
кинза – 2–4 веточки
перец кайенский – 1 стручок
соль
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Картофель очистить, отварить в подсоленной воде и размять.

Добавить яйца, половину сыра, мелко нарезанный и обжаренный с растительным маслом лук.

Полученную массу посолить, заправить мелко нарезанным перцем и тщательно перемешать, затем переложить в смазанный маслом горшочек, сверху посыпать оставшимся сыром и запекать в духовке 30 минут при умеренной температуре. При подаче оформить блюдо веточками зелени.

Совет: к этому блюду можно подать легкий овощной салат.

Картофель в винном соусе

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:

картофель очищенный и нарезанный – 3 шт.
чеснок толченый – 2 зубчика
растительное масло – 1 столовая ложка
белое вино – 1 стакан
майоран измельченный – 1 ч. ложка
соль – 1 ч. ложка
укроп для украшения
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Картофель и чеснок обжарить с маслом до полуготовности, добавить вино, майоран, посолить и тушить на слабом огне до готовности.

Перед подачей посыпать зеленью.

Совет: при тушении можно добавить немного свежих или замороженных нарубленных шампиньонов. Подавать как самостоятельное блюдо.

Острые баклажаны, запеченные на гриле

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
баклажаны – 2 шт.
перец красный острый – 2 стручка
чеснок – 3 зубчика
растительное масло – 1 ст. ложка
перец черный молотый
соль
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Баклажаны нарезать кружочками, обильно посолить и оставить на 30 минут, затем обсушить салфеткой.

Стручки острого перца разрезать пополам, очистить от семян и перегородок, выложить на противень кожицей вверх и запекать, пока на поверхности перца не появятся пузырьки.

После этого перец ненадолго прикрыть влажным полотенцем, а затем очистить от кожицы и нарезать полосками.

Чеснок очистить, измельчить и смешать с маслом. Подготовленные острый перец и баклажаны смазать (с помощью кисточки) смесью из чеснока и масла, посыпать солью, черным перцем и слегка обжарить на гриле.

Совет: если вы не любите острый вкус, можно использовать сладкий перец, приготовленный таким же способом.

Баклажаны, запеченные с сыром

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
баклажаны – 3 шт.

помидоры – 3 шт.
лук – 1 ломтик
чеснок – 2 зубчика
сыр тертый – 1 стакан
растительное масло – 1 ст. ложка
уксус 3 %-й – 1 ст. ложка
перец черный молотый
соль

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Баклажаны нарезать ломтиками, положить в воду с уксусом и солью и оставить на 10 минут, чтобы выделился сок.

Вынуть из воды, обсушить и посыпать перцем. Очищенные от кожицы помидоры, чеснок и лук соединить, измельчить в кухонном комбайне и потушить с добавлением воды.

Ломтики баклажанов выложить на противень, смазанный маслом, полить приготовленным соусом и посыпать тертым сыром. Поместить в духовку, предварительно разогретую до умеренной температуры и запечь до готовности.

Совет: баклажаны, приготовленные подобным образом, особенно вкусные, если подать их с блюдом, приготовленным из языка.

Кабачки, тушенные с овощами

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
кабачки – 6 шт.
кукуруза – 5 початков
помидоры – 6 шт.
сыр тертый – 6 ст. ложек
чили – 1 стручок
растительное масло – 1 ст. ложка
соль

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

В скороварку налить масло, положить ломтики чили и обжарить.

Добавить очищенные от кожицы и семян и нарезанные небольшими кубиками помидоры, ломтики кукурузы, кабачки, посолить и потушить в течение 12 минут.

Затем погасить огонь, подождать, пока в скороварке снизится давление, и открыть крышку. Сверху положить сыр и дать ему расплавиться. Подавать блюдо в горячем виде.

Совет: в качестве гарнира можно использовать гречку или рис.

Запеченные овощи а-ля рагу

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
баклажаны – 2 шт.
кабачки маленькие – 1 шт.
лук – 1 шт.
морковь – 1 шт.
сладкий перец – 2 шт.
помидоры – 4 шт.
чеснок – 2 зубчика
вода
растительное масло – 1 ст. ложка
соль
специи – по вкусу
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Баклажаны и кабачки порезать кружочками. Баклажаны посолить и выдержать 30 минут, промыть.

Морковь и помидоры натереть на крупной терке, лук, перец порезать кольцами.

Овощи, кроме помидоров, обжарить.

Чеснок измельчить, развести водой.

На дно формы, выстланной фольгой, выложить половину помидоров, затем слой кабачков, далее слой баклажанов, слой перца, слой моркови и лука. Каждый слой солить и перчить. Сверху распределить оставшиеся помидоры.

Форму прикрыть фольгой и поставить в разогретый духовой шкаф, готовить в течение 40 минут.

Затем фольгу удалить и влить в форму разведенный чеснок, запекать блюдо еще 10 минут.

Совет: можно использовать как самостоятельное блюдо, можно сочетать с картофельным или мясным блюдами.

Запеченные картофельные котлеты

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
картофель – 500 г
лук репчатый – 7 г
яйцо – 1 шт.
сливки 10 %-е – 200 г
растительное масло – 2 ст. ложки
соль – по вкусу
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Сваренный «в мундире» в подсоленной воде картофель очистить, пропустить через мясорубку, добавить припущенный с

1столовой ложкой растительного масла репчатый лук, сырое яйцо, и перемешать. Из этой массы сформовать котлеты, положить на сковороду, смазанную растительным маслом, полить сливками и запечь в духовке.

Совет: блюдо подавать как самостоятельное, поскольку оно содержит жирные компоненты и картофель.

Картофельные зразы с капустой

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
картофель – 600 г
капуста белокочанная – 150 г
лук репчатый – 1 шт.
яйцо сырое – 1 шт.
яйцо вареное – 1 шт.
растительное масло – 1 ст. ложка
соль – по вкусу
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Картофель очистить, отварить, в горячем виде пропустить через мясорубку, добавить яйцо, соль и перемешать. Сформовать из этой массы овальные лепешки. Нарезанные соломкой капусту и репчатый лук потушить с добавлением воды, немного остудить, смешать с рубленым яйцом и посолить.

Положить фарш на середину каждой лепешки, края соединить. Переложить зразы на смазанную растительным маслом сковороду и запечь в духовке.

Совет: к зразам можно подать капустный салат с морковью.

Картофельные зразы с овощами

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
картофель – 500 г
морковь – 150 г
капуста белокочанная – 150 г
лук репчатый – 1 шт.
мука – 1 ст. ложка
яйцо – 1 шт.
сыр – 50 г
растительное масло – 1 ст. ложка
соль – по вкусу
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Приготовить фарш: нашинкованные соломкой морковь, капусту, лук залить небольшим количеством воды, посолить и тушить под крышкой до готовности.

Отварной картофель пропустить в горячем виде через мясорубку, добавить муку, яйцо и перемешать. Разделать на тонкие лепешки, на середину каждой положить приготовленный фарш, края соединить.

Придать зразам форму пирожков, переложить на смазанную растительным маслом сковороду, сверху посыпать тертым сыром и запечь в духовке.

Совет: в качестве начинки вместо капусты можно использовать мелко порубленный кабачок.

Кабачки, фаршированные рисом

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
кабачки – 500 г
рис вареный – 100 г
яйца – 2 шт.
помидоры – 100 г
морковь – 100 г
сладкий перец – 50 г
лук репчатый – 50 г
зелень петрушки – 20 г
соль
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Кабачок очистить, нарезать поперек ломтиками толщиной 3 см, из каждого вынуть сердцевину, опустить ломтики в кипящую подсоленную воду на 10–15 минут. Заполнить фаршем из отварного риса, смешанного с рублеными яйцами, натертой и припущенной морковью, репчатым луком, нарезанными помидорами, сладким перцем и зеленью петрушки. Запечь в духовке, с добавлением небольшого количества воды.

Совет: таким же образом можно приготовить вегетарианские голубцы. Возьмите капустные листы, ошпарьте их и заверните в них точно такую же начинку, как для кабачков.

Овощное пюре

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
картофель – 700 г
морковь – 400 г
капуста белокочанная – 300 г
брюква – 200 г
зеленый горошек – 200 г
молоко – 300 мл
соль – по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Нарезанные соломкой морковь, капусту и брюкву тушить в небольшом количестве воды под крышкой до полуготовности. Затем добавить нарезанный кусочками картофель и тушить 30 минут. За 10 минут до конца тушения всыпать замороженный зеленый горошек.

Горячие тушеные овощи протереть, посолить, влить горячее молоко, размешать и прокипятить. Сняв с плиты, взбить пюре, чтобы оно стало пышным.

Совет: овощи необязательно протирать до состояния пюре. Можно подать их в нарубленном виде.

Картофельный рулет

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:

картофель – 500 г
капуста цветная – 150 г
горошек зеленый замороженный – 20 г
яйца вареные – 2 шт.
яйцо сырое – 1 шт.
сыр голландский – 50 г

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Отварить картофель, в подсоленной воде, провернуть горячим через мясорубку.

Приготовить фарш: вареное яйцо мелко порубить; цветную капусту сварить, разделив на соцветия; замороженный зеленый горошек припустить в собственном соку и откинуть на дуршлаг. Подготовленную цветную капусту соединить с зеленым горошком, добавить измельченное яйцо, перемешать.

Картофельную массу выложить на смоченную водой салфетку в виде прямоугольника толщиной 1,5 см. На середину картофельной массы поместить фарш. При помощи салфетки соединить края рулета, осторожно переложить его швом вниз на противень или сковороду, смазанную растительным маслом. Поверхность рулета смазать сырым яйцом, посыпать тертым сыром, проколоть в середине в нескольких местах, чтобы при запекании рулет не деформировался, и запекать в духовке.

Перед подачей на стол рулет нарезать поперек ломтиками толщиной 2–2,5 см.

Совет: рулет можно готовить с различными фаршами: морковь с яйцом, капуста с морковью, и другими.

Омлет с овощами

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
яйца – 4 шт.
молоко – 3 ст. ложки
помидоры крепкие – 3 шт.
шпинат свежий – 275 г
картофель вареный – 100 г
масло растительное – 2 ст. ложки
шалфей рубленый – 1 ч. ложка
соус «Табаско» – несколько капель
соль
перец
зелень для украшения
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Потушить сваренный и нарезанный шпинат с добавлением небольшого количества воды, добавить очищенные и крупно нарезанные помидоры, нарезанный кубиками картофель.

Посыпать солью, перцем, шалфеем и полить соусом «Табаско». Влить взбитые с молоком яйца, перемешать и жарить в течение 4 минут до загустения массы.

Осторожно приподнять край и проверить готовность.

Переложить омлет на большую тарелку и посыпать зеленью.

Совет: этот омлет можно подавать на обед только как самостоятельное блюдо.

Гювеч

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
перец сладкий – 2 шт.
лук репчатый крупный – 1 шт.
яйца – 4 шт.
кефир обезжиренный– 500 г
помидоры – 2–3 шт.
рис – 200 г
масло растительное – 1 ст. ложка
соль
перец красный молотый
перец черный молотый
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Поджарить на растительном масле мелко нарезанный лук, добавить промытый рис и мелко нарезанный сладкий перец, слегка обжарить, посолить и поперчить по вкусу.

Помидоры нарезать ломтиками.

Уложить в форму слоями половину нормы помидоров, обжаренный с овощами рис и оставшиеся помидоры.

Добавить полстакана воды и тушить в умеренно нагретой духовке 30 минут.

Готовый гювеч залить яйцами, взбитыми с кефиром, и подрумянить в духовке.

Совет: поскольку это блюдо достаточно питательно, советую употреблять его как самостоятельное.

Рагу тушеное

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
картофель средней величины – 6 шт.
кабачки – 1 шт.
морковь небольшая – 6 шт.
лук репчатый – 3 шт.
масло растительное – 2 ст. ложки
чеснок – 3–6 зубчиков
кукуруза замороженная – 200 г
бульонные кубики – 1 шт.
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Очистить овощи и нарезать кубиками. Чеснок мелко порубить.

Морковь слегка обжарить на масле, добавить горячую воду и тушить 15–20 минут. Добавить очищенный картофель, кабачок и лук, нарезанные кубиками, раскрошить бульонный кубик. Тушить до готовности овощей.

Положить кукурузу, соль, перец и рубленый чеснок, тушить еще 5 минут. Подавать, уложив горкой на тарелку и посыпав зеленью.

Совет: на заключительном этапе тушения в блюдо можно добавить порезанные кубиками помидоры.

Запеченный плов с грибами

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
рис длиннозерный – 100 г
лук репчатый – 25 г
грибы (шляпки) – 50–100 г
бульон куриный – 200 мл
масло растительное – 2 ст. ложки
соль и молотый перец
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Спассеровать лук в масле до золотистого цвета.

Добавить рис и промытые, нарезанные ломтиками грибы.

Добавить двойную по отношению к количеству риса порцию

бульона.

Посолить, поперчить, накрыть крышкой, довести до кипения.

Поставить в горячую духовку (температура 230–250 ˚С) примерно на 15 минут и довести до готовности.

Добавить по вкусу специи и подать к столу.

Совет: вместо грибов можно использовать и баклажаны.

Перец, фаршированный овощами

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:

перец сладкий – 8–10 шт.
баклажаны, нарезанные кубиками – 300 г
цукини, нарезанные кубиками – 1 шт.
лук репчатый, нарезанный кубиками – 1 головка
помидор, нарезанный кубиками – 1 шт.
чеснок мелкорубленый – 1 ч. ложка
грибы, нарезанные ломтиками – 150 г
рис отварной – 2 ст. ложки
масло растительное – 1 ст. ложка
мята сушеная измельченная – 2 ч. ложки
перец черный и красный молотые, соль – по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Разрезать стручки сладкого перца пополам, удалить семена, ошпарить, затем опустить в холодную воду, вынуть и обсушить.

Обжарить баклажан и лук, добавить чеснок, помидор, грибы, мяту, посолить и поперчить.

Тушить 5 минут с добавлением воды, постоянно помешивая. Добавить цукини и вареный рис, тушить еще 5 минут.

Положить смесь в половинки перца.

Запекать в духовке при 180 ˚С 15 минут.

Совет: мне больше нравится перец, приготовленный с использованием моркови, лука и помидоров, но без грибов и риса. Я предпочитаю подавать отварной рис отдельно.

Крошка-картошка с луком

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:

картофель – 4 шт.
лук репчатый – 2 шт.
масло оливковое – 1 ст. ложка
зелень укропа рубленая – 1 ст. ложка
перец черный молотый
соль – по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Картофель посолить, поперчить, посыпать рубленой зеленью, уложить в фольгу и запечь на решетке.

Лук нарезать кубиками, спассеровать в масле.

Перед подачей фольгу развернуть, картофель надрезать на 4 части, посыпать луком и оформить зеленью.

Совет: таким образом, картофель можно фаршировать, используя различные продукты: мелко нашинкованные томаты, тушеные грибы, зеленую стручковую фасоль и тому подобное.

Рагу из стручковой фасоли

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
фасоль стручковая мороженая – 500 г
капуста брюссельская – 100 г
помидоры – 2 шт.
кольраби – 100 г
зелень петрушки рубленая – 2 ст. ложки
лавровый лист – 1 шт.
перец черный молотый, соль – по вкусу
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Фасоль нарезать кусочками, капусту и помидоры – дольками, кольраби – ломтиками.

Овощи соединить, добавить зелень, посолить, поперчить, залить небольшим количеством воды и припустить до готовности, добавив в конце лавровый лист.

При подаче оформить зеленью.

Совет: вместо кольраби можно использовать брюссельскую капусту.

Запеканка рисовая с фасолью

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
фасоль пестрая – 1,5 стакана
рис вареный – 1 стакан
маслины без косточек – 20 г
каперсы – 50 г
томат-пюре – 1 ст. ложка
масло растительное – 2 ст. ложки
перец черный молотый, соль – по вкусу
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Фасоль замочить в холодной воде на 3–4 часа. Затем варить 10 минут, воду слить. Залить фасоль свежей водой, посолить и варить до полуготовности.

Рис обжарить на масле, соединить с фасолью, маслинами,

каперсами, томат-пюре, посолить и поперчить.

В форму, смазанную маслом, выложить полученную массу, залить ее водой и запекать 30 минут при 200 ˚С.

Подавать запеканку с овощным салатом, оформив зеленью.

Совет: вместо фасоли можно использовать мелко порезанную тушеную говядину.

Запеченная свекла с яблоками

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
свекла – 500 г
яблоки – 160 г
рис вареный – 20 г
яйца – 40 г
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:
Свеклу сварить в кожице, очистить и вырезать сердцевину.

Рис сварить в подсоленной воде до готовности.

Яблоки нашинковать, смешать с рисом и яйцами.

Нафаршировать свеклу полученной массой, уложить в форму, смазанную маслом, полить водой и запекать при 230 ˚С до готовности.

При подаче свеклу выложить на блюдо и посыпать зеленью.

Совет: перед тем как запекать, свеклу можно посыпать сыром. Подавать можно с мясным блюдом и/или рисом.

Картофель со сладким перцем и луком

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
картофель – 7 шт.
сладкий перец красный – 4 шт.
репчатый лук – 2 шт.
чеснок рубленый – 2 ч. ложки
винный уксус – 2 ст. ложки
перец чили – 1 шт.
лавровые листья – 2–3 шт.
оливковое масло – 1 столовая ложка
перец черный молотый
соевый соус – 1 ст. ложка
соль по вкусу
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:
Сладкий перец, разрезать пополам и удалить семена, выложить на выстланный фольгой и смазанный маслом противень срезом вниз.

Добавить разрезанные пополам неочищенные луковицы и

запекать.

Запеченные сладкий перец и лук очистить, нарезать соломкой. Добавить половину нормы чеснока, влить уксус, посолить, поперчить, накрыть крышкой и оставить на 1 час.

Картофель нарезать ломтиками и выложить в форму.

Добавить оставшийся чеснок, перец чили, лавровый лист, влить соевый соус и перемешать.

Запекать до готовности.

Готовый картофель посолить и подавать со сладким перцем и луком, оформив зеленью.

Совет: вместо перца можно использовать баклажаны и помидоры.

Картофельные шарики

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
картофель вареный протертый – 900 г
капуста брюссельская – 225 г
чеснок мелко рубленный – 1 зубчик
яйца – 2 шт.
зелень петрушки рубленая – 2 ст. ложки
тимьян рубленый – 2 ст. ложки
горчица сухая – 1 ч. ложка
растительное масло – 2 ст. ложки
перец черный молотый, соль – по вкусу
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Протертый картофель смешать с измельченной брюссельской капустой, добавить горчицу, чеснок, соль, перец. Сформовать маленькие шарики.

Обмакнуть каждый шарик во взбитые яйца и обвалять в смеси трав.

Повторить эту процедуру еще раз и уложить шарики на смазанный маслом противень.

Запекать в духовке до образования золотистой корочки.

Совет: такие шарики можно приготовить из цветной капусты.

Омлет «Пикантный»

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
яйца – 2 шт.
оливковое масло – 1 ч. ложка
лук измельченный – 1/4 головки
зеленый лук – 1 перо
чеснок измельченный – 1 зубчик

чили свежий – 2 стручка
соль

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Стручки чили измельчить в кухонном комбайне с добавлением 2 столовых ложек воды и соли.

Репчатый лук и чеснок обжарить в масле до размягчения без изменения цвета, затем добавить чили, перемешать. Влить яйца, посыпать зеленым луком и запечь в духовке до готовности яиц.

Совет: перед подачей можно полить готовое блюдо йогуртом.

Ужин

Если вы придерживаетесь системы «Минус 60», то к ужину должны подходить особенно взыскательно. Согласно правилам, можно использовать тушеные, вареные, запеченные, а также обжаренные на гриле продукты, приправы, соль и соевый соус, но в разумных количествах.

Тенденция ужина заключается в монокомпонентности. Иными словами необходимо по возможности использовать как можно меньше различных продуктов за один прием пищи. Например, мясо нельзя смешивать с чем бы то ни было. Некоторые овощи также не рекомендуется употреблять по вечерам.

Возможно, поэтому раздел «Ужин» получился не такой емкий, как «Обед». Однако, надеюсь, у вас появятся новые идеи того, как разнообразить свое вечернее меню.

Помните о том, что за один ужин вы можете использовать только один из рецептов.

Салаты

Салаты, конечно же, полезны для любого приема пищи, но помните о том, что не любые овощи могут надолго насытить, поэтому не стоит из вечера в вечер питаться только салатами. В противном случае вы можете заполучить регулярные спады по вечерам и в последующем по утрам.

Салат из белокочанной капусты

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
капуста белокочанная – 1,3 кг
уксус рисовый – 1 стакан
зелень кинзы рубленой – 1/2 стакана
масло растительное – 1 ст. ложка
соль, перец черный молотый – по вкусу
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:
Капусту нарезать соломкой.

Для соуса рисовый уксус смешать с кинзой, маслом, посолить и поперчить.

Залить соусом капусту, перемешать и мариновать от 1 до 3 часов, периодически помешивая.

При подаче оформить кинзой.

Совет: перед тем как зальете овощи маринадом, к капусте можно также добавить сладкий перец, нарезанный тонкой соломкой.

Заливное «Яичко золотое»

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
яйца – 6 шт.
говядина вареная – 120 г
бульон мясной – 300 г
желатин – 12 г
клюква – 12–18 ягод
зелень петрушки (веточки) – для оформления
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Яйца замочить в теплой воде на 5–10 минут, затем обработать 2 %-ным раствором питьевой соды и дезинфицировать в течение 5 минут в 0,5 %-ном растворе хлорамина. После этого хорошо промыть в чистой проточной воде.

Желатин замочить в шестикратном количестве холодной

воды и дать набухнуть, пока крупинки не станут прозрачными. Откинуть на мелкое сито или марлю.

Бульон процедить, нагреть до 40 °С, соединить с набухшим желатином, довести до кипения и охладить до комнатной температуры.

У яиц осторожно надколоть нижнюю часть, вылить содержимое в отдельную посуду, а скорлупу тщательно промыть, не нарушая ее.

Скорлупу установить вертикально в какой-либо емкости, заполнить на четверть мясным желе и охладить.

После того как желе застынет, в скорлупу опустить несколько ломтиков мяса, веточку зелени, 2–3 ягодки клюквы и полностью залить мясным желе.

Когда желе застынет, скорлупу очистить, уложить желе в форме яиц на блюдо и оформить веточками зелени.

Отдельно можно подать соус хрен.

Совет: этот вариант подойдет скорее для праздничного обеда или ужина в стиле «Минус 60». Изначально рецепт может показаться достаточно сложным. На самом деле приготовление этого блюда не требует большого количества сил и времени, а результат наверняка поразит ваших гостей своей оригинальностью.

Фаршированные яйца «Пикантные»

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
яйца – 6 шт.
соус чили – 2 ч. ложки
зелень укропа рубленая – 1 ч. ложка
чеснок – 1 зубчик
каперсы – 12 шт.
лук зеленый
перец черный молотый, соль – по вкусу
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

В кипящей подсоленной воде варить яйца в течение 12–15 минут, затем сразу охладить под струей холодной воды. Очистить. Разрезать пополам и вынуть желтки.

Растереть желтки и смешать с соусом чили, солью, перцем, укропом и рубленым чесноком.

С помощью кондитерского мешочка с фигурной насадкой наполнить половинки белков подготовленной массой.

Оформить каперсами и зеленым луком.

Совет: вместо перца можно использовать мелко нашинкованную зелень, например зеленый лук, петрушку и

укроп.

Теплый салат из тушеных овощей

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
цукини – 1 шт.
морковь – 200 г
чеснок – 2 зубчика
кинза – 2 пучка
лимон – 1/2 шт.
молотый черный перец
соль – по вкусу
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Цукини и морковь нарезать ломтиками, потушить в небольшом количестве воды до полуготовности.

Чеснок и кинзу мелко порубить, добавить к овощам и тушить еще 2–3 минуты. Посолить и поперчить по вкусу. Готовые овощи снять с огня, заправить лимонным соком, охладить. При подаче украсить зеленью.

Совет: вместо лимона для заправки можно использовать уксус.

Салат из отварной капусты

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
капуста белокочанная – 400 г
перец красный острый – 1/2 шт.
уксус – 1 ст. ложка
соль – 1/3 ч. ложки
зелень петрушки
соевый соус – 1 ст. ложка
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Капусту промыть, нарезать тонкой соломкой и бланшировать в кипящей воде в течение 1–2 минут, затем откинуть на дуршлаг и слегка отжать воду.

Перец промыть и нарезать очень тонкой соломкой.

Соединить капусту и перец, полить уксусом, приправить солью, соевым соусом и перемешать.

Выложить на тарелку и оформить зеленью.

Совет: для этого салата можно использовать и краснокочанную капусту.

Икра из кабачков

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
кабачки – 1 кг
лук репчатый – 100 г
помидоры – 300 г
лук зеленый – 100 г
уксус 3 %-й – 30 г
соль, перец – по вкусу
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Кабачки очистить от кожицы и семян, нарезать одинаковыми кусочками толщиной 2 см, запечь в духовке и измельчить.

Лук мелко порубить, добавить мелко нарезанные помидоры, потушить все вместе с добавлением воды, соединить с кабачками и тушить смесь до загустения.

Заправить икру уксусом, солью и перцем. Массу можно дополнительно протереть.

Готовую икру охладить. Подавать, посыпав нарезанным зеленым луком.

Совет: в икру можно также добавить сладкий перец. Для этого необходимо соединить его с овощами при тушении.

Салат из куриной грудки с капустой

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
грудка куриная – 250 г
капуста китайская – 60 г
соевый соус – 1 ст. ложка
уксус – 1 ст. ложка
соль – по вкусу
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Капусту промыть, часть листьев уложить на дно тарелки, а остальные нарезать тонкой соломкой.

Куриную грудку сварить в кипящей подсоленной воде до готовности. Охладить, мякоть отделить и нарезать соломкой. Соединить куриное мясо с нарезанными листьями капусты, добавить соевый соус, уксус, перемешать.

При подаче выложить готовое блюдо на тарелку с листьями капусты.

Совет: для этого салата можно использовать и грудку индейки. Поскольку оба эти продукта диетические, разрешается смешать белковое блюдо с салатными листьями.

Весенний салат

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:

капуста белокочанная – 1/3 кочана
морковь – 2 шт.
помидоры – 2 шт.
огурцы – 2 шт.
перец сладкий – 2 шт.
зеленый лук – 1/2 пучка
зелень укропа – 1/2 пучка
зелень кинзы – 3–4 веточки
уксус 3 %-й – 2 ст. ложки
соевый соус – 1 ст. ложка
соль, перец черный молотый – по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Морковь и капусту нарезать соломкой, у сладкого перца удалить плодоножку с семенами, а мякоть нарезать соломкой.

Огурцы и помидоры нарезать ломтиками, лук и укроп порубить.

Подготовленные продукты соединить, добавить соль, молотый перец, уксус, соевый соус и перемешать.

При подаче выложить салат горкой и оформить ломтиками помидоров и огурцов, зеленью кинзы.

Совет: чтобы сделать этот салат ярче, в него можно добавить редис или краснокочанную капусту.

Закуска из запеченных томатов и риса

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:

томаты среднего размера – 3 шт.
рис – 200 г
репчатый лук – 1 шт.
чеснок – 2 зубчика
соевый соус – 1 ст. ложка
щепотка сушеного базилика
соль, перец

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Томаты разрезать пополам. Рис отварить, промыть холодной водой. Чеснок очистить, крупно нарезать. Лук нарезать мелкими кубиками.

Духовку разогреть до 190 ºС. Соевый соус налить в миску, добавить чеснок, лук, соль и перец по вкусу, как следует перемешать.

Полученной смесью смазать томаты. Разрезать их на половинки. Запекать в духовке в течение 5 минут, сверху выложить шапочки из риса и запекать еще 5 минут.

Подавать блюдо горячим, посыпав базиликом.

Совет: таким же образом можно приготовить закуску из сладкого перца.

Кимчи из молодой капусты и редьки

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
молодая капуста – 500 г
молодая редька – 500 г
свежая петрушка – 200 г
зеленый лук – 30 г
чеснок – 3 зубчика
красный молотый перец – 20 г
соль – 1 ч. ложка
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Капустные листья нарезать небольшими квадратиками, редьку – в виде листьев ивы. Капусту и редьку присыпать солью.

У петрушки взять только стебли, сполоснуть, разрезать на части длиной 4–5 см и слегка присыпать солью.

Чеснок и лук очистить, измельчить. Смешать капусту, редьку и петрушку, приправить перцем, чесноком и луком, хорошо перемешать и выложить в посуду для засолки.

Приготовить рассол: вскипятить воду с солью, остудить, добавить соль по вкусу. Этим рассолом залить капусту с редькой. Блюдо будет готово через сутки.

Совет: кимчи – это национальное корейское блюдо. Настоящая кореянка должна уметь готовить различные его вариации. Я ограничусь комментарием, что вы можете использовать различные специи, а также добавлять овощи на свое усмотрение.

Салат из риса с овощами

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
рис отварной – 1 стакан
корнишоны – 4 шт.
помидоры – 1 шт.
лук зеленый – 50 г
чеснок – 1 зубчик
соевый соус – 1 ст. ложка
уксус 3 %-й – 1 ст. ложка
зелень петрушки
соль – по вкусу
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

В центр блюда выложить отварной рис, вокруг разложить

нарезанный кружочками помидор, мелко нарезанные корнишоны и колечки зеленого лука.

Для заправки смешать соевый соус с уксусом, рубленым чесноком и солью.

Полить салат приготовленной заправкой.

При подаче оформить салат зеленью.

Совет: этот салат, равно как и остальные, нужно использовать только как самостоятельное блюдо.

Салат по-македонски

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:

огурцы – 2 шт.
помидоры – 2 шт.
сладкий перец – 300 г
брынза – 150 г
соль
перец черный молотый – по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Огурцы и помидоры нарезать ломтиками, перец – соломкой. Нежирную брынзу вымочить в молоке, чтобы убрать лишнюю соль.

При подаче овощи уложить слоями в салатник, посыпая перцем, слегка посолить, выложить сверху размятую брынзу и оформить зеленью.

Совет: нежирная брынза, по сути своей, является подсоленным творогом, а на ужин допускается сочетание кисломолочных продуктов и овощей.

Салат из креветок с помидорами

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:

креветки вареные очищенные – 200 г
помидоры – 3 шт.
перец сладкий – 200 г
лук репчатый – 1 шт.
уксус – 1 ст. ложка
лимонный сок – 1 ст. ложка

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Помидоры нарезать ломтиками, соединить с нарезанными небольшими кусочками отварными креветками. Добавить рубленый лук, нашинкованный сладкий перец, влить уксус и лимонный сок и перемешать.

При подаче салат оформить мелко нарезанным зеленым

луком.

Совет: в этом блюде вполне уместны мелко нашинкованные листья салата.

Салат из кальмаров в фужере

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
помидор – 1 шт.
огурец – 1 шт.
сладкий перец желтый – 1 шт.
лук – 1/2 шт.
лимон – 1 шт.
маслины – 50 г
кальмары – 100 г
специи по вкусу
уксус 3 %-й – 70 мл
сок лимона – 2 ст. ложки
зелень
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Обработанные кальмары отварить в подсоленной воде в течение 3–5 минут, охладить и нарезать соломкой.

Репчатый лук нарезать соломкой и замариновать в уксусе со специями. Помидор, огурец и перец нарезать соломкой.

На дно фужера уложить слоями помидоры, подготовленный лук, огурцы, перец, сверху – кальмары. Полить лимонным соком и украсить маслинами, ломтиками лимона и зеленью.

Совет: кальмары, как и креветки, можно смешивать с овощами.

Салат из капусты с черносливом

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
капуста белокочанная – 200 г
морковь тертая – 2 шт.
лук – 1/2 шт.
чернослив без косточек – 1/2 стакана
горчица готовая – 1 ст. ложка
лимонный сок – 1,5 ст. ложки
перец черный молотый, соль – по вкусу
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Капусту соединить с морковью, луком и черносливом. Взбить горчицу с лимонным соком, перцем и солью. Заправить салат приготовленной смесью, тщательно перемешать и поместить в холодильник.

Совет: вместо горчицы можно использовать соевый соус и уксус.

Летний салат

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
морковь – 150 г
капуста белокочанная – 100 г
корень сельдерея – 50 г
листья зеленого салата – 50 г
помидоры – 4 шт.
огурцы – 2 шт.
уксус 3 %-й – 2 столовые ложки
лимонный сок – 1 столовая ложка
соль
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Морковь, капусту и корень сельдерея, листья салата нашинковать соломкой.

Соединить подготовленные овощи, заправить уксусом, смешанным с солью, перемешать и выдержать 5 минут на холоде.

Перед подачей заправить салат лимонным соком, перемешать, посыпать рубленой зеленью и оформить дольками помидоров и ломтиками огурцов.

Совет: в салат можно также добавить зелень и заменить белокочанную капусту краснокочанной.

Салат из помидоров с чесноком

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
помидоры – 4 шт.
чеснок – 3 зубчика
уксус 3 %-й – 2 ст. ложки
зелень кинзы – 1 пучок
перец черный молотый – 1 щепотка
соль – по вкусу
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Мелко нарезанный чеснок залить уксусом и дать постоять в течение 30 минут. Помидоры промыть, нарезать дольками, положить в салатник, посыпать солью, перцем, полить уксусом с чесноком, а затем посыпать измельченной зеленью.

Совет: таким же образом можно подавать нарезанный полосками сладкий перец. Данное блюдо можно использовать в сочетании с гарниром из риса или гречки.

Салат из перца с рисом

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
сладкий перец разного цвета – 3 шт.
рис отварной – 60 г
огурцы свежие – 120 г
помидоры – 120 г
лук – 2 шт.
листья салата – 20 г
уксус, соль – по вкусу
лимон – 1/2 шт.
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Перец и репчатый лук нарезать соломкой, помидоры и огурцы – ломтиками.

Добавить отварной рис, соль, уксус. Уложить на листья салата. Сбрызнуть салат лимонным соком.

Совет: в салат можно добавить редис или редьку.

Морковный салат по-провансальски

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
морковь – 600 г
лук фиолетовый – 1 шт.
яблоко желтое – 1 шт.
йогурт – 100 г
зелень петрушки рубленая – 3 ст. ложки
соль, перец
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Морковь натереть соломкой. Яблоко нарезать кубиками. Лук нарезать тонкими кольцами. В йогурт добавить мелкорубленую петрушку.

Морковь и яблоко перемешать, посолить, поперчить, заправить соусом и сверху разложить кольца лука.

Совет: поскольку в салате присутствует йогурт, его можно подавать только как самостоятельное блюдо.

Свекольный салат

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
свекла – 500 г
чеснок – 2 зубчика
сок лимонный – 3 ст. ложки
соль
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Свеклу промыть, запечь в духовке, очистить, нарезать соломкой, слегка посолить. Заправить лимонным соком и мелко порубленным чесноком.

Совет: салат рекомендую подавать с гарниром из гречки. Можно также добавить отварную, натертую на крупной терке морковь.

Салат ассорти

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
морковь – 100 г
огурцы – 150 г
помидоры – 150 г
яблоки – 100 г
зеленый салат – 50 г
лимонный сок – 3 ст. ложки
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Морковь натереть на крупной терке, яблоко и огурец нашинковать соломкой, помидор нарезать дольками, зеленый салат измельчить. Все перемешать и заправить лимонным соком.

Совет: вместо яблок в этом салате можно использовать мелко порезанный чернослив.

Супы

Как я уже говорила в теме «Обед», суп – коварное блюдо. Супы насыщают хорошо, но ненадолго. Поэтому я не советую использовать суп как блюдо для ужина, однако, если по каким-то причинам вечером вы захотите съесть суп, воспользуйтесь одним из следующих вариантов.

Постные кислые щи

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
квашеная капуста – 500 г
фасоль стручковая – 40 г
морковь – 2 шт.
вода – 1 л
лук – 2 шт.
томатное пюре – 40 г
чеснок – 4 зубчика
лавровый лист – 2 шт.
рубленая зелень – 2 ст. ложки
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Капусту залить 0,5 л кипятка, добавить томатную пасту, посолить, перемешать и тушить на слабом огне 40 минут. Лук и морковь очистить, нарезать кубиками. За 15минут до окончания тушения капусты добавить овощи.

Долить 1 литр воды и варить еще 40 минут. Дать настояться в тепле. (Раньше такие щи ставили на сутки в горячую печь, а на ночь выставляли на мороз.) Перед подачей на стол добавить дольки чеснока, растертые с солью, посыпать зеленью.

Совет: для щей можно использовать и обычную капусту.

Свекольник с ботвой

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
свекла молодая с ботвой – 80 г
морковь – 15 г
корень петрушки – 5 г
лук репчатый – 5 г
помидоры – 40 г
лимонная кислота – 0,2 г
отвар овощной или вода – 450 мл
соль – по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Морковь, петрушку и свеклу натереть на крупной терке, припустить в небольшом количестве овощного отвара или воды с добавлением лимонной кислоты до готовности.

Черешки свекольной ботвы промыть, мелко нарезать и припустить в овощном отваре до готовности.

Подготовленные овощи соединить, залить горячим овощным отваром или водой, довести до кипения, добавить мелко нарезанные лук и помидоры, нашинкованную свекольную ботву, посолить и варить 15–20 минут.

Совет: этот суп можно подавать и в холодном виде.

Окрошка с кефиром

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:

кефир – 1 литр
огурцы – 200 г
редис – 100 г
сладкий перец – 1 шт.
петрушка – 1/2 пучка
укроп – 1/2 пучка
зеленый лук – 1/2 пучка

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Порезать кубиками огурцы и сладкий перец. Мелко нарубить зелень. Добавить нарезанную полукольцами редиску. Посолить (по желанию), влить кефир и перемешать.

Совет: в окрошку можно добавлять различные овощи, например, морковь, натертую на крупной терке.

Блюда из мяса

Я считаю, что блюда из мяса являются одним из самых лучших вариантов ужина по системе «Минус 60», поскольку они надолго создают ощущение сытости. Поужинав мясом, вы, скорее всего, спокойно заснете, не испытывая дискомфорта в желудке, не будете поглощать утром половину холодильника. Однако не забывайте о том, что мясо – это достаточно тяжелая пища. Поэтому не стоит употреблять его каждый вечер. Помните, что за один ужин вы можете съедать только одно из нижеприведенных блюд.

Холодец говяжий

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
ножка говяжья – 1 шт.
лук зеленый – 40 г
чеснок – 2 зубчика
соевый соус – 3 ст. ложки
соль
перец черный и красный молотые – по вкусу
зелень петрушки
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Говяжью ножку промыть, разрубить, залить водой (соотношение 1:3) и варить 2–3 часа, пока мясо не начнет отходить от костей. Вынуть ножку из бульона, отделить мякоть от костей, измельчить ее, снова положить в бульон и прокипятить в течение 15–20 минут на слабом огне. Перелить бульон вместе с мясом в квадратную форму для холодца. Добавить нарезанные лук и чеснок, посолить, поперчить и оставить застывать. Перед подачей вынуть холодец из формы, нарезать ломтиками и оформить зеленью. Соевый соус подать отдельно.

Совет: в качестве соуса к холодцу можно подать натертый корень хрена, смешанный с водой.

Заливное из языка

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
язык – около 1 кг
желатин – 20–25 г
лук – 1 шт.
свежий огурец – 1 шт.

коренья – 1 шт.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Свежий язык, охлажденный, нарезанный тонкими кусками, залить кипятком и отварить в течение 3–4 часов до готовности. Желе приготовить на бульоне, полученном при варке языка, причем с бульона необходимо снять жир. Нарезать язык на кружочки толщиной 1 см. Куски языка до заливки нужно украсить ломтиками свежего огурца, листиками петрушки. Залитые куски вырезать, обводя каждый концом ножа, уложить красиво на блюдо и украсить зеленым салатом и зеленью петрушки. Отдельно подать хрен с уксусом.

Совет: перед подачей можно также полить язык уксусом с мелко порубленным чесноком.

Заливное из говядины

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:

говядина (мякоть) – 400 г
морковь отварная – 100 г
отвар овощной – 500 мл
желатин – 25 г
зелень петрушки – 30 г
соль – 5 г

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Мясо отварить крупным куском с добавлением соли, охладить, нарезать поперек волокон ломтиками толщиной 1 см.

В горячем овощном отваре растворить желатин, предварительно замоченный на 30–60 минут в холодной кипяченой воде. Налить желе тонким слоем в лоток и дать застыть.

На застывшее желе положить ломтики мяса, оформить морковью, зеленью, залить тонким слоем желе и охладить. Когда желе застынет, долить сверху оставшееся желе так, чтобы толщина его над мясом была не менее 0,5 см, и оставить до полного застывания.

Совет: в данном случае допускается использование моркови с мясом, поскольку здесь овощи используются в основном как элемент декора.

Рулет из баранины с черносливом и яблоками

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:

баранина – 1,5 кг
яблоки кислые – 100 г

чернослив без косточек – 100 г
горчица
перец черный молотый
соль
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

У корейки удалить реберные кости, мякоть отбить, натереть горчицей, перцем и солью, затем покрыть тонкими ломтиками яблок и предварительно замоченным черносливом. Свернуть мясо рулетом и перевязать ниткой.

Запекать рулет в духовке сначала при 270 °С до образования корочки, затем уменьшить нагрев до 170 °С и запекать еще 1,5–2 часа, поливая время от времени выделяющимся сочком.

Охладить рулет под небольшим прессом, разрезать на порции.

Совет: фрукты в таких малых количествах не сыграют негативной роли.

Пикантные рулеты из говядины с черносливом

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
мякоть говядины – 800 г
чернослив без косточек – 200 г
аджика – 1 ст. ложка
зелень петрушки и укропа
соль
перец черный молотый
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Мякоть говядины нарезать ломтиками, отбить и намазать аджикой. Чернослив отварить до готовности и охладить.

На ломтики мяса уложить чернослив и завернуть рулетами, закрепить деревянными шпажками и запекать в духовке до готовности.

Подавать, оформив зеленью.

Совет: вместо чернослива можно использовать яблоки.

Духовая свинина

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
мякоть свинины (шейка) – 2,2 кг
чеснок – 2 головки и измельченный – 5 ч. ложек
розмарин – 5 веточек
вино белое сухое – 250 г
гвоздика молотая – 1/4 ч. ложки
перец черный молотый, соль – по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Вдоль куска свинины сделать надрез глубиной 3 см.

Смешать чеснок и рубленую веточку розмарина, добавить перец и гвоздику. Половиной этой смеси заполнить надрез в свинине, остатками натереть поверхность мяса, обвязать пищевой ниткой и выдержать в холодильнике 10–12 часов. Затем мясо посолить, и запечь на противне, застелив его фольгой.

Головки чеснока нарезать поперек и добавить их к мясу вместе с оставшимся розмарином.

Жарить в духовке при 190 ˚С. За 20 минут до готовности полить вином. Переворачивать мясо несколько раз.

При подаче свинину нарезать ломтиками толщиной 0,5 см и полить сочком от жаренья.

Совет: мясо можно приготовить и в специальном рукаве для запекания.

«Гнезда» с помидорами

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:

фарш – 500 г
лук репчатый – 1 шт.
яйцо – 1 шт.
зелень базилика и майорана рубленая – по 1 ст. ложке
паприка розовая молотая – 1 ч. ложка
помидоры – 2 шт.
растительное масло – 1 ст. ложка
перец черный молотый, соль – по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Добавить к мясному фаршу яйцо, мелко рубленный лук и часть зелени, хорошо перемешать. Посолить и поперчить.

Разделить приготовленную массу на 8 лепешек. Переложить их на смазанный растительным маслом противень.

Порезать 1 помидор крупными кубиками, в центре каждой лепешки сделать углубление и положить в него несколько кусочков помидора.

Запекать при 200 ˚С 10 минут. Затем посыпать зеленью, накрыть каждое «гнездо» кружочками, нарезанными из оставшегося помидора, и запекать еще 10 минут.

Совет: я думаю, вы уже поняли: не возбраняется использовать овощи или фрукты с мясом для вкуса или декора. Однако не следует подавать овощи в качестве гарнира к мясу.

Тушеные котлеты из телятины

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
телятина – 300 г
яйцо – 1 шт.
зелень петрушки – 150 г
зелень укропа – 150 г
перец черный молотый
соль – по вкусу
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Провернуть телятину несколько раз через мясорубку. В полученный фарш добавить яйцо, соль, перец и перемешать.

Сформовать два бифштекса кругло-приплюснутой формы и тушить в сковородке, добавив небольшое количество воды.

Накрыть крышкой и тушить до готовности.

При подаче оформить зеленью.

Совет: котлеты можно также запечь в духовке.

Рулеты из телятины

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
телятина (мякоть) – 500 г
бульон мясной – 1 стакан
лук репчатый – 1 шт.
вареное яйцо – 2 шт.
соевый соус – 1 ст. ложка
томатный соус – 100 г
зелень петрушки
зелень укропа
перец черный молотый
соль – по вкусу
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Мясо нарезать ломтиками по 2 куска на порцию, отбить, посыпать солью и перцем.

Для фарша вареное яйцо, лук нарезать мелкими кубиками, зелень порубить.

Все перемешать и заправить соевым соусом.

На каждый ломтик мяса положить фарш, завернуть в рулет, скрепить шпажками и тушить в небольшом количестве бульона, а затем добавить томатный соус.

Совет: вместо яйца можно использовать рубленые томаты.

Свинина тушеная

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
свинина (мякоть) – 500 г

лук репчатый – 1 шт.
помидоры – 1 шт.
маслины – 2 ст. ложки
томат-пюре – 1 ч. ложка
зелень петрушки
перец черный молотый
соль – по вкусу
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Мякоть свинины нарезать ломтиками, отбить, посолить, поперчить и потушить в небольшом количестве воды. Лук, маслины и томаты мелко нарубить.

Для соуса в сок, выделившийся при тушении, добавить томат-пюре и проварить 10 минут, а затем добавить подготовленные овощи и потушить. Готовую свинину выложить на тарелку и полить образовавшимся соусом.

Совет: таким же образом можно приготовить и говядину, но тушить мясо придется дольше.

Баранина в гранатовом соке

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
баранина (мякоть) – 450 г
лук репчатый – 1 шт.
сок гранатовый – 2 ст. ложки
зелень петрушки
зелень укропа
соль – по вкусу
перец черный молотый – по вкусу
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Баранину нарезать небольшими кусками, посыпать солью, перцем, нанизать на деревянные палочки.

Добавить нарезанный кольцами репчатый лук и тушить с добавлением воды 5 минут.

Добавить часть гранатового сока и перемешать.

Подавать мясо с оставшимся гранатовым соком, оформив зеленью.

Совет: можно запечь баранину на гриле и отдельно потушить кольца лука, гранатовый сок и воду.

Рулет из свинины с яблоками и черносливом

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
свинина (корейка) – 1,2 кг
чернослив – 200 г

яблоки – 2 шт.
бульон мясной – 1 стакан
перец черный молотый
соль – по вкусу
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:
Чернослив промыть, распарить и удалить косточки.
Свинину разрезать вдоль, развернуть, отбить до толщины 1 см, посолить, поперчить, сверху положить чернослив и нарезанные ломтиками очищенные яблоки.
Свернуть мясо в рулет, перевязать шпагатом, выложить в глубокую сковороду. Затем влить бульон, потушить до готовности и вынуть рулет.
Рулет освободить от шпагата, разрезать на порции, уложить на блюдо и полить образовавшимся при тушении соусом.
Совет: если вы любите острые блюда, можно добавить к начинке немного мелко порубленного перца чили.

Свинина, тушенная в соусе

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
свинина нежирная (мякоть) – 8 ломтиков
бульон – 400 г
перец черный молотый
томат-пюре или соус чили – 3 ст. ложки
зелень укропа измельченная – 3 ст. ложки
соль – по вкусу
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:
Приправить ломтики мяса солью и перцем. Положить на каждый ломтик по 1 чайной ложке укропа и 1 чайной ложке соуса чили или томатного пюре. Скатать ломтики и закрепить их палочками для коктейля. Можно вместо палочек использовать нитку.
Выложить мясо в сковородку. Добавить немного бульона и тушить, пока жидкость не впитается.
Встряхивать сковороду, чтобы рулеты не прилипли.
Еще дважды добавить бульон и снова тушить, пока он не впитается.
Залить оставшимся бульоном и тушить, накрыв крышкой, около 20 минут, пока мясо не станет мягким.
Удалить нить или палочки.
Подавать с образовавшимся при тушении соусом.
Совет: в качестве начинки вместо томатного пюре можно использовать тонкие ломтики помидора.

Свинина запеченная

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
свинина (мякоть) – 400 г
яйцо – 2 шт.
лук репчатый – 2 шт.
чеснок – 6 зубчиков
томатный соус – 2 ст. ложки
уксус 3 %-й – 1 ч. ложка
соль – по вкусу
зелень
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:
Мясо промыть, нарезать тонкими ломтиками.
Лук и чеснок очистить и мелко нарезать.
Яйца взбить, добавить соль и тщательно перемешать.
Обвалять мясо во взбитых яйцах и запекать в духовке при температуре 160–180 °С.
Затем смешать лук и чеснок, томатный соус, уксус, соль и 2 столовые ложки горячей кипяченой воды.
Выложить мясо в глубокую сковороду, влить соус к мясу. Тушить на слабом огне до готовности.
Перед подачей оформить зеленью.
Совет: вместо свинины в данном рецепте можно использовать телятину.

Свиной шашлык, маринованный в гранатовом соке

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
вырезка свиная – 1 кг
сок гранатовый – 1 стакан
лук – 2–3 шт.
соль – по вкусу
уксус 3 %-й – 1 стакан
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:
Вырезку нарезать кубиками по 100–150 г поперек волокон, посыпать луком, нарезанным кольцами, залить уксусом и гранатовым соком. Поставить в прохладное место для маринования не менее чем на 30 минут. Не солить, иначе мясо станет жестким!
Когда мясо замаринуется, очистить его от лука, нанизать на шампуры по 4–6 кусочков.
Жарить шашлыки на жарких углях без пламени. При этом обильно посыпать солью.
Подавать на стол в горячем виде.

Совет: можно запечь шашлык и в духовке.

Говядина, тушенная в томатном соусе

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
мякоть говядины – 900 г
помидоры крупные – 6 шт.
лук репчатый – 1 шт.
чеснок – 2 зубчика
сок томатный – 700 г
семена тмина или укропа – 1 ч. ложка
соль
перец черный
зелень
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Нарезать говядину кубиками, добавить нарезанный полукольцами лук, в конце – рубленый чеснок. Оставить на 10 минут.

Помидоры ошпарить кипятком, очистить от кожицы и мелко нарезать.

Положить в жаровню говядину, сверху выложить подготовленные лук, чеснок, помидоры.

Залить томатным соком, посыпать солью, перцем, тмином, накрыть крышкой и тушить в духовке в течение 1 часа.

При подаче посыпать рубленой зеленью.

Совет: вместо томатного сока можно использовать воду с добавлением уксуса и соевого соуса.

Говядина с помидорами

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
мякоть говядины – 500 г
помидоры – 1 шт.
уксус яблочный – 2 ст. ложки
чеснок – 2 зубчика
салат кудрявый – 40 г
соль, перец черный молотый – по вкусу
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Мякоть говядины нарезать соломкой и потушить с добавлением воды до готовности. Посолить, поперчить.

Помидор мелко нарезать, соединить с яблочным уксусом, измельченным чесноком, перемешать с мясом и поставить в холодильник на 1 час.

Охлажденную смесь овощей и мяса выложить на блюдо,

выстланное листьями салата.

Совет: вместо помидоров можно использовать сладкий перец.

Говядина, тушенная со сливами

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
мякоть говядины – 1,2 кг
сливы без косточек – 400 г
красное вино – 1/2 стакана
перец черный молотый, соль – по вкусу
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Говядину нарезать порционными кусками, посолить, поперчить, затем положить в жаровню.

Сливы нарезать кружочками и уложить на мясо. Мясо залить вином, накрыть фольгой и тушить в духовке 2 часа при 200 °С.

При подаче готовое мясо выложить на блюдо вместе со сливами и образовавшимся соусом. Оформить зеленью.

Совет: для этого блюда можно использовать и баранину. Однако в этом случае рекомендую добавить мелко порубленный перец чили и чеснок.

Баранина по-грузински

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
мякоть баранины – 500 г
лук репчатый – 2 шт.
томат-пюре – 2 ст. ложки
вино белое сухое – 1/2 стакана
бульон мясной – 1/2 стакана
хмели-сунели – 1 ст. ложка
перец жгучий – 2 стручка
чеснок – 3–4 зубчика
сок гранатовый – 1 ст. ложка
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Мясо мелко нарезать, смешать с рубленым луком и тушить с добавлением воды под крышкой 8–10 минут на сильном огне.

Добавить мелко нарезанный перец, толченый чеснок, томат-пюре, хмели-сунели, влить вино, бульон, сок. Перемешать и готовить под крышкой 10–12 минут на среднем огне.

При подаче оформить зеленью и зернами граната.

Совет: особую пикантность этому блюду придадут измельченная зелень эстрагона и кинза.

Запеканка из баранины

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
мякоть баранины – 500 г
яйцо – 1 шт.
лук репчатый – 1 шт.
чеснок – 2 зубчика
кетчуп – 1 ст. ложка
сок 1/2 лимона
соль – по вкусу
черный перец – по вкусу
листья зеленого салата
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Баранину разрезать на куски и пропустить через мясорубку. Лук и чеснок очистить и мелко порубить.

Подготовленные продукты соединить с сырым яйцом, перемешать, заправить лимонным соком, кетчупом, солью и щепоткой черного перца.

Форму для запекания выстелить фольгой, выложить в нее приготовленный фарш и запекать в духовке в течение 20 минут.

При подаче выложить запеканку на листья салата.

Совет: в данном случае разрешается использование кетчупа, поскольку его содержание на порцию будет крайне небольшим.

Шашлык из баранины

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
мякоть баранины – 600 г
репчатый лук – 1 шт.
кефир – 0,5 л
перец черный молотый, соль – по вкусу
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Мясо нарезать кубиками, посолить, поперчить, посыпать луком, нарезанным кольцами, залить кефиром и мариновать 6 часов.

Обсушенное мясо нанизать на шампуры, перемежая с кольцами лука. Жарить на гриле 25–30 минут. Подавать с кинзой или зеленью петрушки.

Совет: для шашлыка лучше использовать мясо молодого барашка.

Мясо на гриле «Пикантное»

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
мякоть говядины (вырезка, толстый край) – 600 г
горчица готовая – 2 ст. ложки

перец черный молотый
соль
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Мясо разрезать на 6 тонких ломтиков, посолить, поперчить, смазать с обеих сторон горчицей и выдержать 40–50 минут в прохладном месте.

Подготовленное мясо завернуть в фольгу и жарить на гриле 10 минут. При подаче выложить мясо из фольги, посыпать зеленью.

Совет: можно приготовить такое мясо и в домашних условиях, выложив завернутые в фольгу кусочки мяса на решетку духовки.

Пикантная телятина на гриле

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
мякоть телятины – 750 г
Для маринада:
вино красное сухое – 1/4 стакана
кетчуп острый – 2 ст. ложки
горчица готовая – 1 ст. ложка
уксус 3 %-й – 1 ст. ложка
розмарин рубленый – 1 ст. ложка
чеснок рубленый – 1 зубчик
перец черный молотый, соль по вкусу
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Для маринада смешать все указанные ингредиенты.

Мясо нарезать ломтиками, залить приготовленным маринадом и оставить на час. Вынуть мясо из маринада, обсушить и обжарить на гриле до готовности.

При подаче мясо выложить на блюдо и оформить ломтиком лимона и зеленью.

Совет: телятину можно мариновать и в белом вине.

Медальоны из телятины со щавелем

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
телятина (корейка) – 1 кг
щавель измельченный – 2 стакана
йогурт сливочный – 200 г
сок лимонный – 2 ч. ложки
соль
зелень петрушки
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Телятину промыть, обсушить, зачистить от пленок, разрезать поперек волокон на 6 порционных кусков. Куски слегка расплющить, обвязать по окружности шпагатом, придавая форму медальона, и потушить их до полуготовности.

Для соуса щавель припустить в собственном соку под крышкой, протереть, добавить йогурт, заправить солью, лимонным соком и прогреть. Добавить к мясу и тушить все вместе до готовности.

При подаче на блюдо уложить медальоны, оформить зеленью.

Совет: вместо щавеля можно использовать смесь из петрушки, укропа и измельченных томатов.

Отварная телятина на косточке

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
телятина на косточке (спинная часть) – 500 г
соль – 1,5 чайной ложки на каждый литр воды
перец белый – 3 зернышка
гвоздика – 3 шт.
морковь – 1 шт.
зелень укропа – 1 пучок
сок лимонный – 1–2 ст. ложки
перец
лук репчатый, разрезанный пополам – 1 шт.
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Положить телятину в кастрюлю. Налить воды столько, чтобы покрыть мясо; затем мясо вынуть. Довести воду до кипения и добавить соль, специи, морковь, лук и укроп. Положить мясо. Варить на слабом огне, пока мясо не станет мягким. Снять с огня и оставить мясо в бульоне.

Добавить лимонный сок, посолить, поперчить. Добавить рубленый укроп. Вынуть мясо, нарезать ломтиками и положить на блюдо. Полить бульоном.

Совет: перед подачей посыпать блюдо свежей рубленой зеленью.

Свинина с цитрусовым соусом

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
мякоть свинины – 300 г
лук репчатый – 1 шт.
бульон овощной – 3/4 стакана
сок и цедра 1 апельсина
вино белое сухое – 1/2 стакана

соус соевый – 1 ст. ложка
корень имбиря – 1 см
анис и гвоздика – по 1 шт.
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Лук нарезать кубиками, корень имбиря мелко порубить. Цедру апельсина измельчить.

Мясо посолить, поперчить, добавить имбирь, лук и цедру, положить в глубокую сковородку. Влить вино, бульон, апельсиновый сок, соевый соус и тушить 1 час. За 5 минут до готовности добавить гвоздику и анис.

При подаче мясо нарезать ломтиками, выложить на блюдо, оформить зеленым луком.

Совет: для этого блюда можно также использовать лимонную цедру и сок, разбавленный водой.

Запеченная свинина с яблоками и черносливом

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
свинина (мякоть) – 500 г
яблоко зеленое – 1 шт.
белое сухое вино – 2 стакана
чернослив без косточек – 100 г
лимон – 100 г
лук репчатый – 3 шт.
зелень петрушки
зелень укропа
перец черный – по вкусу
соль – по вкусу
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Свинину нарезать на порционные куски поперек волокон, отбить, посолить, посыпать перцем, сбрызнуть лимонным соком, добавить вино и поставить в холодное место на 3 часа для маринования.

На смазанный маслом противень выложить мясо, сверху положить нарезанный кольцами лук и запекать в духовке 15 минут.

Затем выложить дольки яблок, залить маринадом, в котором мариновалось мясо, добавить предварительно замоченный в теплой воде чернослив и запекать до образования румяной корочки.

При подаче оформить зеленью.

Совет: вместо чернослива можно использовать сладкий перец.

Кролик, запеченный с яблоками

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
филе кролика – 1 кг
яблоки зеленые – 3 шт.
белое вино сухое – 1/2 стакана
вода – 1/2 стакана
смесь приправ «Овощная»
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Филе кролика порезать кусочками, натереть приправой и положить в кастрюлю, яблоки порезать, не очищая. Филе залить вином, затем добавить воду, закрыть и оставить мариноваться на ночь.

На следующий день выложить филе в глубокую форму для запекания вместе с яблоками и залить маринадом, запекать в духовом шкафу, разогретом до 200 ˚С в течение 30 минут.

Подавать кролика как в горячем, так и в холодном виде вместе с запеченными яблоками.

Совет: если нет времени, вы можете приготовить кролика, не маринуя в течение ночи: залейте мясо вином непосредственно перед закладкой в духовку.

Кролик, запеченный на гриле

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
кролик – 1 шт.
бульон мясной – 1 стакан
вино белое сухое – 1,5 стакана
лист лавровый – 1 шт.
перец белый молотый – по вкусу
перец красный молотый – по вкусу
перец черный горошком – по вкусу
лимон – 1 шт.
соль – по вкусу
чеснок – 2 зубчика
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Вскипятить бульон, предварительно смешав его с вином, лавровым листом, перцем, солью, чесноком и цедрой лимона, залить тушку кролика и поставить в холодильник на 9 часов.

Обжарить на гриле до золотистого цвета. Поливать время от времени маринадом. Часть маринада разогреть и залить им мясо, добавив перец и соль. Тушить до готовности при закрытой крышке, добавляя по мере необходимости маринад и переворачивая мясо.

При подаче выложить на тарелки и залить слегка разбавленным водой маринадом.

Совет: мясо можно немного сбрызнуть обезжиренным йогуртом.

Отварная баранина в лимонном соусе

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
баранина – 500–750 г
лук репчатый – 3 шт.
чеснок – 1 зубчик
яичные желтки – 2 шт.
сок 1 лимона
лавровый лист – 2 шт.
перец черный горошком – 6 шт.
перец красный молотый – 1 ч. ложка
перец черный молотый, соль – по вкусу
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Мясо крупно нарезать, залить водой так, чтобы оно было полностью покрыто, добавить перец горошком и лавровый лист. Варить на медленном огне несколько минут, затем положить лук. Варить мясо до тех пор, пока вода не выкипит наполовину. Часть бульона слить.

Перед подачей на стол добавить к мясу лимонный сок, взбитые желтки и заправить солью и молотым перцем. Довести до кипения.

Подавать баранину, посыпав рубленой зеленью.

Совет: для соуса вместо желтков можно использовать рубленые помидоры и зелень.

Печень с ананасами

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
печень говяжья – 450 г
ананас – 100 г
лук репчатый – 1/2 шт.
соевый соус – 2 ст. ложки
уксус 3 %-й – 1 ст. ложка
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Печень нарезать ломтиками, добавить соевый соус, перемешать и оставить на 20 минут. Подготовленную печень потушить в небольшом количестве воды.

Ананас нарезать ломтиками, лук – кубиками. Ананас соединить с луком и добавить к печени. Затем влить уксус и тушить до готовности.

Печень подавать с соусом, оформив зеленью.

Совет: вместо ананасов можно использовать яблоки или чернослив.

Рулетики из языка

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
язык говяжий – 1–1,5 кг
морковь – 1 шт.
лук репчатый – 1 шт.
соус (хрен с уксусом) – 2 ст. ложки
зелень укропа – 1 пучок
перец черный горошком
соль – по вкусу
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Язык зачистить и отварить до готовности с добавлением соли, перца, овощей.

Готовый язык сразу опустить в холодную воду и, не давая остыть, очистить от кожи, затем вновь положить в бульон и проварить 10 минут.

Охладить в бульоне.

Нарезать язык под углом тонкими ломтиками и смазать соусом. На каждый ломтик положить по веточке укропа, свернуть рулетиком и скрепить бутербродной шпажкой.

Уложить фаршированные ломтики языка на блюдо и посыпать зеленью.

Совет: можно посыпать рулетики тертым корнем хрена.

Говяжий язык в яблочном соусе

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
язык говяжий – 1 шт.
яблоки – 4–5 шт.
морковь – 1 шт.
корень петрушки – 1 шт.
лук репчатый – 1 шт.
вино красное столовое – 2 ст. ложки
цедра лимона тертая – 1 ст. ложка
лавровый лист – 1 шт.
соль – по вкусу
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Подготовленный язык положить в холодную воду и варить при слабом кипении 1,5–2 часа с добавлением соли, моркови, петрушки, лука и лаврового листа.

Переложить язык в холодную воду, сразу же очистить от

кожи, нарезать тонкими ломтиками и прогреть в бульоне.

Для соуса яблоки очистить, нарезать ломтиками, залить водой, проварить до мягкости, затем протереть через сито. Добавить вино, соль, цедру, перемешать и довести до кипения.

При подаче залить язык приготовленным соусом.

Совет: можно приготовить для языка соус из чернослива.

Блюда из птицы

В этом разделе мне уже практически нечего добавить после того, что я сказала в предыдущих главах. Конечно, птица считается не такой тяжелой, как мясо, но ее употребление также не рекомендуется каждый вечер.

Заливное из курицы

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
курица – 1 шт.
лук репчатый – 1/2 шт.
морковь – 1 шт.
желатин – 20 г
вода (из расчета 1,5 л на 1 кг курицы),
лавровый лист, соль, перец – по вкусу.
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Обработанную тушку курицы разрезать на части, положить в кастрюлю, залить холодной водой и варить 1,5–2 ч. Затем добавить крупно нарезанные, очищенные морковь, репчатый лук, лавровый лист, перец горошком и продолжать варить до полной готовности курицы. К концу варки бульон посолить. Сваренную курицу нарезать небольшими кусочками и выложить на блюдо, сверху украсить нарезанными ломтиками вареной моркови, залить охлажденным куриным бульоном, смешанным с разведенным в бульоне желатином, и поставить в холодное место для застывания.

Совет: вместо курицы можно использовать индейку.

Рулеты из индейки с черносливом

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
филе индейки – 5 шт.
апельсины – 3 шт.
чернослив – 20 шт.
вино белое сухое – 1,5 стакана
растительное масло – 1 ст. ложка
зелень петрушки
перец черный молотый
соль – по вкусу
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Чернослив промыть, замочить в холодной воде для набухания

и удалить косточки.

Филе индейки зачистить от пленок, перерезать сухожилия и хорошо отбить. Разложить в виде прямоугольного пласта, накладывая край одного филе на другой. Посыпать солью, перцем, разложить по краю чернослив, скатать рулетом. Края закрепить деревянными шпильками. Уложить рулет на противень, слегка смазанный растительным маслом, и обжарить в духовке до румяной корочки, затем подлить вино и тушить до готовности. Охладить.

Для соуса: из 1 апельсина отжать сок. Жидкость, полученную при тушении рулета, довести до кипения, влить сок апельсина и снова дать закипеть. Охладить.

При подаче рулет нарезать ломтиками, уложить на блюдо, полить приготовленным апельсиновым соусом. Оформить цедрой, дольками апельсинов и зеленью.

Совет: вместо апельсинового можно использовать сок половины лимона.

Корзиночки из лимона с курицей

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
лимон – 5 шт.
куриное филе – 500 г
зелень петрушки – 1 пучок
перец черный молотый
соль – по вкусу
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Из 4 лимонов вырезать по заранее намеченному контуру корзиночки и вынуть мякоть.

Куриное филе мелко нарезать и потушить в небольшом количестве воды.

Часть зелени измельчить. С оставшегося лимона срезать цедру в виде тонких ленточек или натереть теркой.

Смешать курицу с цедрой и зеленью. Заправить перцем и солью.

Наполнить корзиночки подготовленной начинкой, оформить зеленью.

Совет: к курице можно добавить мелко порубленные лук и чеснок.

Курица, тушенная с морковью

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
куриное филе – 4 шт.

морковь сладкая крупная – 3 шт.
бульон куриный – 125 г
вино белое сухое – 2 ст. ложки
соль
перец белый свежемолотый
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Куриные грудки посолить и потушить до полуготовности с добавлением воды. Затем крупно порезать морковь и добавить ее к курице, заправить перцем, влить сухое вино.

Тушить до полной готовности.

При подаче посыпать зеленью.

Совет: таким же образом можно потушить индейку или мясо кролика.

Курица пикантная с йогуртом

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
куриная грудка без кожицы – 5 шт.
лимон средней величины – 1 шт.
соус чатни – 125 г
горчица – 60 г
йогурт натуральный – по вкусу
зелень – 1 пучок
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Смешать лимонный сок, соус чатни и горчицу. Положить в маринад курицу. Хорошо перемешать. Накрыть крышкой и поставить в холодильник не менее чем на 30 минут.

Выложить курицу в сковородку, залить ее маринадом и тушить, пока она не станет мягкой. Готовую птицу переложить на сервировочное блюдо.

Подавать курицу, полив йогуртом и посыпав зеленью.

Совет: вместо йогурта можно использовать мелкорубленые томаты и сладкий перец, тушенные с добавлением воды и чеснока.

Маринованные куриные грудки

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
куриная грудка без костей и кожи – 5 шт.
соль – 1 ч. ложка
сок лимонный – 1 ст. ложка
кефир – 1 стакан
мята рубленая – 1/2 стакана
чеснок рубленый – 1 ст. ложка

перец чили – 1/2 ч. ложки

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Куриные грудки натереть солью и полить лимонным соком.

В отдельной посуде соединить кефир, мяту, чеснок и чили, залить полученным маринадом грудки. Поставить в холодильник на 24 часа.

Разогреть духовку до 200 ˚С, выложить грудки на противень, застланный фольгой, и запекать 35 минут до готовности.

Совет: можно также приготовить грудки на гриле.

Цыпленок, запеченный в специях

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:

цыпленок бройлерный – 3 шт.

сок лимонный – 1/2 стакана

Для маринада:

чеснок – 2 головки

корень имбиря (рубленый) – 1 ст. ложка

тмин – 1 ст. ложка семян

кардамон – 1/2 ч. ложки

перец красный – 1/2 ст. ложки

паприка – 1 ст. ложка

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Отрезать у цыплят крылышки. Осторожно удалить шейную кость. Аккуратно разрезать на 4 части. Затем снять кожу. Крылышки, шейки и кожу оставить для бульона. По всей поверхности мяса сделать проколы вилкой и частые неглубокие диагональные надрезы.

Лимонный сок втирать в надрезы и по всей поверхности. Оставить мариноваться, накрыв крышкой.

Смешивать все ингредиенты для маринада в блендере, пока не получится однородный соус.

Залить получившимся маринадом кусочки курицы, перемешать, переворачивая, так чтобы мясо хорошо покрылось маринадом со всех сторон. Накрыть крышкой и мариновать 4 часа при комнатной температуре, переворачивая в течение этого времени несколько раз. Можно также оставить курицу в холодильнике на ночь.

За час до готовки вынуть курицу из холодильника, чтобы довести до комнатной температуры.

Выложить курицу на противень, выстланный фольгой. Запекать до готовности, пока из курицы при нажатии не начнет выделяться прозрачный сок. Подавать, сбрызнув лимонным соком.

Совет: можно запечь цыпленка и целиком, предварительно замариновав его таким же образом.

Шашлык из курицы

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
филе куриное – 6 шт.
вино белое сухое – 1 стакан
лук репчатый – 2 головки
приправа «Орегано» – 1 ч. ложка
перец черный молотый, соль – по вкусу
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Филе нарезать кубиками, посолить, поперчить, добавить «Орегано», нарезанный дольками лук, залить вином и мариновать 3 часа.

На шампуры, чередуя, нанизать кусочки курицы и дольки лука, обжаривать в гриле до образования золотистой корочки.

При подаче оформить шашлыки зеленью.

Совет: если нет возможности запечь шашлыки на гриле, используйте духовку.

Шашлык из курицы с овощами

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
филе куриное – 500 г
перец сладкий – 2 шт.
помидоры черри – 8 шт.
уксус винный – 2 ст. ложки
перец душистый молотый, соль – по вкусу
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Уксус соединить с солью и перцем.

Куриное филе крупно нарезать, залеить приготовленным маринадом и выдержать 30 минут.

Перец, очистив от семян, нарезать кусочками.

На шампуры нанизать, чередуя, куриное филе, перец и помидоры. Обжарить шашлыки на гриле до готовности. Подать с зеленью.

Совет: вместо куриного филе можно использовать индейку, однако ее необходимо будет поливать маринадом в процессе жарки, иначе она получится слишком сухой.

Суфле из курицы

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:

филе куриное вареное – 212 г
яйца – 40 г
соль – по вкусу
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Филе пропустить 2–3 раза через мясорубку, соединить с яйцом.

Массу перемешать, выложить в форму и варить на пару до готовности. Подавать суфле сразу, посыпав зеленью.

Совет: суфле можно также запечь в духовке. В этом случае форму нужно предварительно выстлать фольгой.

Куриные маффины

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
цыпленок – 2 шт.
яйцо – 1 шт.
апельсины – 1 шт.
сок 1/2 лимона
зелень эстрагона или петрушки
листья салата
перец черный
мускатный орех
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Посолить и поперчить тушки цыплят. Тушить 15 минут, часто поворачивая. Остудить, снять с костей мякоть и тщательно порубить. Добавить лимонный сок, специи, часть зелени, яйцо и взбить. Сформовать шарики.

Из фольги сделать маленькие горшочки: обернуть двойным слоем фольги основание стакана и прижать фольгу к бокам стакана, снять фольгу и использовать ее в качестве форм. Наполнить горшочки смесью. Запекать в духовке 5–7 минут.

Выложить на листья салата содержимое горшочков, оформить блюдо дольками апельсина и веточкой зелени.

Совет: можно приготовить цыпленка и в обычных глиняных горшочках с добавлением воды.

Утка в томатном соусе

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
филе утки – 500 г
яичный белок – 1 шт.
томатная паста – 2 ст. ложки
соль – по вкусу
зелень петрушки

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Филе утки промыть, отварить, нарезать ломтиками.

Смешать томатную пасту, добавить немного горячей кипяченой воды.

Положить кусочки утки, все тщательно перемешать и тушить еще 2–3 минуты.

При подаче уложить на блюдо и оформить зеленью.

Совет: вместо томатной пасты можно использовать сок одного апельсина.

Утка, запеченная с яблоками

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:

утка потрошеная – 1 тушка
яблоки средних размеров – 6 шт.
карри
соль
перец
мускатный орех молотый
зелень

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Утку обработать, удаляя остатки пеньков от перьев, при необходимости опалить и промыть. Натереть изнутри и снаружи солью, перцем и мускатным орехом.

Яблоки очистить от кожицы, удалить сердцевину и нарезать дольками. Посыпать карри, перемешать и нафаршировать утку. Уложить ее в жаровню, закатав в рукав для запекания или в фольгу, запекать в духовке при 270 °С до образования золотистой корочки. Затем уменьшить нагрев до 170 °С и жарить 45–60 минут.

Перед подачей разрубить утку на порции. Подать на блюде, уложив рядом яблоки, полить сочком, образовавшимся во время жарки утки. Оформить зеленью.

Совет: вместо яблок можно фаршировать утку черносливом или свежими сливами без косточки.

Шницели из индейки

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:

филе индейки – 4 шт. по 150 г
порошок карри – 2 ч. ложки
перец черный молотый
соль
шалфей – 2 веточки

чеснок – 2 зубчика

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Филе слегка отбить, перерезать сухожилия, посолить, поперчить, приправить чайной ложкой карри.

Шалфей и чеснок мелко нарубить.

Запанировать шницели в этой смеси и тушить на среднем огне с добавлением небольшого количества воды до готовности.

Подавать, посыпав зеленью.

Совет: шницели можно также поджарить на гриле.

Тушеные цыплята

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:

цыпленок – 2 шт.
лимон – 2 шт.
имбирь тертый – 1 ч. ложка
лук репчатый – 8 шт.
чеснок – 2 зубчика
бульонный кубик куриный – 1шт.
шафран – 1/4 ч. ложки
перец кайенский – 1 щепотка
гвоздика молотая – 1/2 ч. ложки
перец черный молотый
соль

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Тушки цыплят выпотрошить, промыть, обсушить, посолить изнутри и снаружи, внутрь цыплят положить по 1/2 лимона, посыпать черным перцем, половиной нормы имбиря, гвоздикой, зашить брюшко.

Лук и чеснок очистить, мелко нашинковать, залить бульоном, посолить, положить туда цыплят.

Из лимона выжать сок. Смешать шафран, кайенский перец, оставшийся имбирь и взбить, постепенно добавляя лимонный сок. Полить цыплят и тушить под крышкой на слабом огне в течение 25–30 минут.

Совет: подавайте цыплят, нарезав порционными кусками, полив соусом, образовавшимся в процессе тушения, и посыпав зеленью.

Гуляш из индейки

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:

индейка (гуляш) – 1 кг
паприка – 2 ч. ложки

аджика – 2 ч. ложки
лук репчатый – 2 головки
чеснок – 1 зубчик
томат-пюре – 100 г
соль

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Гуляш тушить с небольшим количеством воды на слабом огне 15 минут.

Лук и чеснок очистить, мелко порубить, добавить к гуляшу, затем положить томат-пюре и снова довести до кипения.

Потушить на слабом огне под крышкой 20 минут. Затем выпарить излишнюю воду.

Подавать, посыпав зеленью.

Совет: вместо томатного пюре к индейке можно добавить один рубленый помидор и один сладкий перец.

Блюда из рыбы

Как и в предыдущих разделах, здесь действует одно правило. Если вы выбрали для ужина блюдо с рыбой, вы можете съесть только его за один прием пищи.

Заливное из карпа

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
карп – 4 куска по 150 г
уксус – 200 г
корень петрушки, сельдерея, морковь – 100 г
лук репчатый – 50 г
перец черный – 5 горошин
гвоздика – 3 бутона
бульон рыбный – 0,5 л
лавровый лист – 1 шт.
желатин – 20 г
лимон
соль
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Кусочки карпа положить на блюдо кожей вверх. Полить кипящим уксусом для придания коже голубого цвета.

Варить на слабом огне в течение 10 минут нарезанные коренья с добавлением специй. Опустить в отвар куски карпа и варить на слабом огне еще 15 минут.

Замочить желатин в холодной кипяченой воде. Как только крупинки станут прозрачными, сцедить лишнюю воду и соединить желатин с теплым бульоном. Довести до кипения, процедить и охладить до комнатной температуры.

Очистить рыбу от костей и выложить на блюдо или в форму. Залить желе и дать застыть. При подаче оформить ломтиками лимона.

Совет: можно положить несколько кусочков лимона сверху на рыбу перед тем, как залить ее желе.

Заливное из судака и минтая

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
филе судака – 200 г
филе минтая – 200 г
морковь вареная – 100 г

желатин – 30 г
зелень петрушки – 2 г
перец черный горошком – 3 шт.
лавровый лист – 1 шт.
соль – по вкусу
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Филе рыбы отварить в подсоленной воде с перцем горошком, в конце приготовления добавить лавровый лист. Охлажденную рыбу нарезать ломтиками.

Рыбный бульон процедить. Желатин замочить в холодной кипяченой воде до набухания, затем распустить в бульоне и процедить. Ломтики рыбы выложить в формы, оформить нашинкованной морковью и зеленью, залить приготовленным желе и дать застыть.

При подаче формы с заливным на несколько секунд опустить в горячую воду и выложить заливное на тарелку.

Совет: такое заливное можно приготовить практически из любого вида белой рыбы.

Заливное из креветок

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
креветки замороженные – 500 г
отвар креветок – 800 г
желатин – 40 г
морковь – 2 шт.
лук репчатый – 1 шт.
корень петрушки – 1 шт.
лимон – 1 шт.
соль – по вкусу
зелень петрушки – для оформления
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Креветки промыть, опустить в кипящую подсоленную воду и варить 8–10 минут с момента закипания с добавлением моркови, корня петрушки и лука. Охладить креветки в отваре, затем очистить их от панциря.

Желатин замочить в холодной кипяченой воде. Когда крупинки станут прозрачными, откинуть его на сито.

Отвар креветок процедить и при 40 °С соединить с набухшим желатином, затем довести до кипения и охладить до комнатной температуры.

В формочки налить немного желе и дать застыть. После этого на дно уложить ломтик лимона, веточки петрушки, очищенные креветки, фигурно нарезанную вареную морковь. Залить

небольшим количеством желе и охладить.

После застывания желе в формочки уложить оставшиеся креветки вперемешку с кубиками моркови, огурцов и зеленью. Залить оставшимся желе и дать застыть.

Перед подачей формочку с желе опустить на несколько секунд в горячую воду и выложить заливное на блюдо.

Совет: заливное в формочках можно приготовить и из нарезанной на куски рыбы.

Заливное из осетрины

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
осетрина – 1 кг
желатин – 20–30 г
лук репчатый – 1 шт.
корень петрушки – 1 шт.
морковь – 1 шт
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Кусок осетрины (севрюги или белуги) сварить с добавлением кореньев и охладить. Из бульона, полученного при варке рыбы, приготовить 3–4 стакана прозрачного желе. Готовое и процеженное желе охладить. Сваренную рыбу нарезать тонкими кусками, уложить на противень или блюдо так, чтобы вокруг каждого куска оставалось свободное место для желе. Куски рыбы украсить ломтиками петрушки, ломтиками моркови, кружочками свежего огурца. Украшения закрепить немного охлажденным желе, поливая им куски рыбы с ложки. После этого в два-три приема куски рыбы залить ровным слоем желе. Подавать с хреном.

Совет: можно подать заливное с соусом из натертого корня хрена и чеснока, разбавленного водой или уксусом.

Шашлык из рыбы

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
рыба морская – 1 кг
сок лимонный – 5 ст. ложек
уксус – 2 ст. ложки
соевый соус – 2 ст. ложки
лук репчатый – 1 шт.
мята, измельченная для маринада и соуса
соль и перец – по вкусу
зелень (веточка) – для оформления
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Смешать лимонный сок, соевый соус, уксус. Добавить соль, перец, очень мелко нарезанный лук и 1 столовую ложку измельченной мяты. Взбить.

Нарезать рыбу на кубики со стороной 2,5 см, удалив кожицу и кости, положить в маринад, накрыть крышкой и поставить в прохладное место на 2 часа.

Обсушить кусочки рыбы и наколоть их на длинные шампуры. Поместить в разогретый гриль. Обжаривать каждую сторону 5 минут.

Подавать, украсив зеленью.

Совет: рыбный шашлык можно приготовить и в духовке.

Креветки в томатном соусе

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
креветки – 500 г
томатная паста – 70 г
чеснок – 1 зубчик
соль, перец
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Мелко порубленный чеснок, хорошо размороженные и отжатые креветки положить в сковороду. После того как выпарится практически вся жидкость, посолить и поперчить по вкусу.

Затем добавить томатную пасту и готовить до тех пор, пока паста не станет темно-бордового цвета. Блюдо охладить и подавать.

Совет: вместо томатной пасты можно приготовить креветки со свежими помидорами и соевым соусом.

Рулетики из рыбы с креветками

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
филе судака – 450 г
креветки свежемороженые – 80 г
лук зеленый – 50 г
яйца вареные – 2 шт. и сырые – 2 шт.
сок лимонный – 2 ст. ложки
маслины – 20 г
лимон – 1 шт.
зелень петрушки или укропа
перец черный молотый, соль – по вкусу
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Филе разрезать на порции и отбить, посолить и поперчить.

Лук промыть, обсушить, мелко нарезать и потушить вместе с мелкорублеными креветками. Добавить рубленую зелень, рубленые вареные яйца. Посолить, заправить лимонным соком и перемешать.

На середину филе выложить приготовленную массу и свернуть трубочкой. Трубочки обвалять в сыром яйце и запекать в духовке, выложив на слой фольги и долив небольшое количество воды.

Оформить зеленью, маслинами и ломтиками лимона.

Совет: вместо креветок можно использовать отварную нашинкованную красную рыбу.

Рулетики из кальмаров

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
кальмары замороженные – 1 кг
соль – 1 ч. ложка
перец черный – 5–6 горошин
соевый соус – 1 ст. ложка
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Чтобы очистить кальмары, замороженные тушки залить крутым кипятком. Большая часть кожицы тут же свернется, а остатки нужно смыть под холодной проточной водой.

Удалить хорду и внутренности. Разрезать каждую очищенную тушку так, чтобы получилось два пласта, слегка отбить их деревянным молоточком.

Аккуратно свернуть пласты кальмаров рулетиками и обмотать шпагатом.

Затем уложить рулетики на дно жаровни, залить водой так, чтобы она покрывала их на 4–5 см.

Добавить соль, перец и соевый соус, довести до кипения и тушить на слабом огне 50 минут. При необходимости в жаровню можно доливать воду.

Охладить, не сливая бульона. Затем достать рулетики из кастрюли и удалить шпагат.

Нарезать рулетики кружочками и подать к столу, сбрызнув лимонным соком.

Совет: к кальмарам можно приготовить соус из обезжиренного йогурта, смешанного с рубленой зеленью и чесноком.

Запеканка из рыбы

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:

филе рыбы – 500 г
яйцо – 1 шт.
перец черный молотый
соль
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Филе пропустить через мясорубку, посолить, поперчить, добавить яйцо и перемешать. Тщательно взбить смесь, пока она не станет однородной.

Выложить полученную массу в форму, выстланную бумагой для выпечки, заполнив ее на 2/3 объема. Запекать в духовке 50–60 минут при 200 ˚С.

Совет: при подаче готовую запеканку можно оформить очищенными отваренными креветками.

Тушеная рыба с овощами

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
рыба обработанная – 950 г
бульон – 300 г
морковь – 270 г
корень петрушки – 50 г
корень сельдерея – 24 г
лук репчатый – 110 г
томат-пюре – 110 г
уксус 3 %-й – 30 г
гвоздика
корица
соль
перец
лавровый лист – по вкусу
зелень и лимон – для оформления
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Порционные кусочки или мелкую рыбу целиком уложить в два слоя, чередуя со слоями нарезанных соломкой овощей. Залить бульоном, добавить томат, уксус, соль, довести до кипения, закрыть крышкой и тушить при слабом кипении до готовности 50–60 минут. За 10 минут до окончания тушения ввести специи.

Подавать рыбу вместе с соусом и овощами, с которыми она тушилась, сверху положить кружочек лимона, веточку зелени.

Совет: к рыбе можно приготовить соус из лимонного сока и зелени. Для этого нашинкованный укроп смешать с соком половины лимона и столовой ложкой соевого соуса.

Рыба, запеченная в соусе

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
рыба свежая или мороженая (филе) – 500 г
вода – 300 г
соль – 1 ч. ложка
вода для соуса – 30–50 г
яичный желток – 1 шт.
перец белый
сок лимонный – 1 ст. ложка
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Промыть рыбное филе, залить горячей водой и варить на слабом огне до готовности. Вынуть рыбу и процедить бульон. Добавить воду, чтобы объем жидкости составлял 400 мл.

Разогреть духовку до 240 ˚С. Рыбный бульон слегка остудить. Хорошенько взбить яичный желток и добавить в бульон. Взбивая, прогревать на слабом огне, не доводя до кипения. Добавить соль, перец, немного лимонного сока по вкусу.

Положить обсушенное рыбное филе в сковороду и сверху полить приготовленным соусом. Рыбу запекать около 20 минут при 220 ˚С.

Совет: вместо воды в этом рецепте можно добавить 150 г белого сухого вина.

Рыбный рулет

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
рыба без кожи и костей – 500 г
яйцо – 1 шт.
перец
соль
лук репчатый для фарша – 200 г
яйцо вареное для фарша – 1 шт.
зелень для фарша – 30 г
лимон для оформления – 1 шт.
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Мякоть рыбы нарезать кусочками и пропустить через мясорубку. Развести массу яйцом, добавить соль, перец и хорошо взбить. Для фарша лук мелко нарезать, добавить вареное рубленое яйцо, соль, перец, рубленую зелень. Хорошо перемешать.

На смоченном водой полотенце разложить массу в виде прямоугольника слоем 1,5–2 см. На середину уложить фарш. Края массы соединить так, чтобы один край находил на другой,

образуя шов. Сформованный рулет переложить на выстеленный бумагой для выпечки противень швом вниз.

Поверхность рулета выровнять, сделать несколько проколов и запекать в духовке при 250 ˚С в течение 20–30 минут.

При подаче рулет нарезать на порции по 2–3 куска, сверху полить томатным соусом. Оформить лимоном, зеленью.

Совет: томатный соус можно приготовить, измельчив в блендере мелко порубленные помидоры с чесноком и луком.

Шашлык из семги

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
филе семги – 320 г
помидоры черри – 100 г
сок лимонный – 40 г
горчица – 25 г
чеснок – 25 г
соль и перец – по вкусу
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Филе семги нарезать кубиками и мариновать в смеси из лимонного сока, горчицы, чеснока, соли и перца в течение 1,5–2 часов. Перец нарезать кубиками. На шпажку нанизать кусочки семги и помидоры черри. Готовый шашлычок обжарить до готовности на гриле.

Совет: шашлык можно приготовить и из другого сорта красной рыбы.

Запеченная рыба с креветками

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
рыба (филе) – 400 г
лимон – 2 шт.
чеснок – 2 зубчика
лук репчатый – 1 шт.
креветки – 50 г
оливки без косточек – 40 г
зелень петрушки
соль и перец красный молотый – по вкусу
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Филе рыбы натереть солью и молотым перцем.

На противень выложить кусочки фольги, уложить на нее слоями колечки лука, кружочки лимона, нашинкованную петрушку, посолить.

На эту «подушку» положить филе, а сверху – креветки.

Посыпать нашинкованными чесноком, петрушкой и оливками и завернуть в фольгу.

Положить рыбу в духовку и запекать в духовке 30 минут.

Совет: подобным образом можно запечь рыбу и без креветок.

Рагу с лососем

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:

лосось – 500 г
лук репчатый – 1 шт.
морковь – 2 шт.
бульонный кубик – 1 шт.
чеснок – 1 зубчик
томат-пюре – 2 ст. ложки
оливки зеленые – 12 шт.
зелень петрушки рубленая – 1 ст. ложка
тимьян молотый, соль – по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Овощи нарезать соломкой.

Добавить воду, раскрошенный кубик бульона, чеснок, томатное пюре и тимьян.

Тушить овощи на слабом огне 10 минут.

Нарезать филе порционными кусками и соединить с овощами.

Тушить на медленном огне еще 15 минут.

Положить нарезанные оливки и зелень петрушки.

Совет: рыба будет вкуснее, если перед подачей сбрызнуть ее сухим белым вином.

Запеканка из рыбы с помидорами

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:

филе минтая – 600 г
сок лимонный – 2 ст. ложки
помидор – 1 шт.
яйца – 2 шт.
зелень петрушки рубленая – 2 ст. ложки
перец черный молотый, соль – по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Филе рыбы нарезать кусочками, сбрызнуть лимонным соком и уложить в форму, выстланную фольгой. Сверху выложить помидор, нарезанный кружочками, посолить, поперчить и посыпать зеленью.

Яйца слегка взбить, залить ими рыбу с помидорами. Запекать

при 200 ˚С до золотистого цвета.

Совет: филе можно также свернуть рулетиками и перед запеканием закрепить зубочистками.

Рулетики из форели и минтая со шпинатом

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
филе форели – 500 г
филе минтая – 250 г
шпинат – 100 г
цедра лимона – 1 ч. ложка
сок лимонный – 1 ст. ложка
чеснок – 2 зубчика
зелень петрушки рубленая – 1 ст. ложка
перец белый молотый, соль – по вкусу
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Для соуса чеснок мелко порубить, добавить зелень петрушки, лимонную цедру и перемешать. Для начинки листья шпината ошпарить, полить лимонным соком, посолить, поперчить, перемешать.

Филе форели и минтая нарезать вдоль полосками шириной 3 см и смазать тонким слоем соуса. Полоски минтая уложить на полоски форели смазанной стороной вниз, положить по 1 чайной ложке начинки, свернуть рулетами, скрепить их шпажками.

Выложить рулетики на противень, слегка смоченный водой, и запекать в духовке 20 минут при 200 ˚С.

Совет: эти рулетики можно также потушить или приготовить на пару.

Котлеты из трески

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
филе трески – 200 г
лук – 1 шт.
яйца – 2 шт.
соль – по вкусу
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Филе трески вместе с луком пропустить через мясорубку. Массу посолить, ввести яйца, перемешать.

Из приготовленной котлетной массы сформовать шницели, выложить их на противень, предварительно смочив его водой, и запекать до готовности.

При подаче котлеты выложить на блюдо, посыпать мелкорубленной зеленью.

Совет: котлеты можно приготовить на пару.

Котлеты из судака

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
филе судака – 200 г
лук – 1 шт.
яйца – 2 шт.
соль – по вкусу
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Филе судака пропустить через мясорубку, добавить лук, нарезанный ломтиками. В полученную массу ввести яйца, соль и перемешать. Из массы сформовать котлеты и сварить их на пару.

Совет: при подаче котлеты выложите на блюдо, посыпьте зеленью, украсьте кусочками лимона.

Стейки из семги на гриле

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
стейки из семги – 4 шт.
лук репчатый – 1 шт.
чеснок – 1 зубчик
кинза – 4 веточки
лимон – 1 шт.
зелень петрушки – 2 пучка
паприка – 1/2 ч. ложки
тмин – 1/2 ч. ложки
перец черный, соль – по вкусу
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Лук, чеснок, кинзу и петрушку мелко нарезать. Добавить соль, перец, паприку, тмин, лимонный сок.

Обмазать стейки приготовленной пряной смесью, завернуть в фольгу и жарить на гриле до готовности.

Совет: если вам нравится острая рыба, то как вариант можно использовать смесь из черного, белого перца, укропа и перца чили.

Стейки из лосося на гриле

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
филе лосося – 1,6 кг
сок 1 лимона
чеснок – 4 зубчика
желтки яичные – 4 шт.

горчица готовая – 2 ст. ложки
сухое вино белое – 1 ст. ложка
зелень укропа – 4 ст. ложки
перец черный молотый
соль

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Филе разрезать на порции, полить лимонным соком, посолить и мариновать 20 минут в прохладном месте.

Для чесночного соуса соединить желтки с горчицей, взбить до консистенции густой сметаны, добавить лимонный сок, вино и растертый с солью чеснок.

Филе посыпать укропом, поперчить, завернуть в фольгу и жарить на гриле 10 минут.

Совет: подавать рыбу нужно, полив приготовленным соусом и украсив ломтиками лимона.

Рулеты из рыбы с яйцом

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
Рыбное филе – 600 г
яйца – 3 шт.
лук зеленый и петрушка рубленые – 4 ст. ложки
зелень петрушки и эстрагона – 15 г
перец черный молотый
соль

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Филе рыбы отбить до толщины 3–4 мм. Для фарша сварить 2 яйца вкрутую. Лук и петрушку мелко порезать и перемешать с рублеными вареными яйцами, добавить соль и перец.

На середину подготовленного филе положить фарш и завернуть в виде трубочек, закрепив шпажкой. Трубочки посолить, обмакнуть в льезон (яйцо, взбитое с водой), затем выложить на противень, застеленный фольгой.

Оформить зеленью перед подачей.

Совет: обычно я не рекомендую использовать на ужин яйца с чем бы то ни было, однако в данном случае их содержание минимально.

Рулетики из налима

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
Филе налима – 500 г
зелень петрушки и укропа – 40 г
оливки зеленые – 20 г

лимон – 2 шт.
лук репчатый – 1 шт.
бульон рыбный – 1 стакан
соевый соус – 3 ст. ложки
соль
перец черный молотый
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Для фарша 40 г филе налима мелко нарезать, добавить мелко измельченные лук и зелень.

Филе налима отбить, посолить, поперчить. На середину филе положить фарш, свернуть рулетиками, перевязать шпагатом и припустить в рыбном бульоне 30 минут.

Подавать с соусом по 2 рулетика на порцию, оформить оливками, ломтиками лимона и зеленью.

Совет: рулетики можно запечь в духовке, добавив при запекании немного рыбного бульона.

Щука отварная

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
щука – 800–1200 г
овощи для отвара (морковь, лук, сельдерей) – 300 г
вино белое сухое – 3/4 стакана
лук репчатый нарезанный – 6 ст. ложек
соль – по вкусу
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Залить нарезанные овощи 1 л горячей воды и варить в течение 20–30 минут. Отвар процедить.

Щуку промыть, выпотрошить, очистить и разделать на куски. Куски рыбы залить холодным отваром и вином, чтобы они были покрыты жидкостью наполовину, довести до кипения и варить на слабом огне 20 минут.

Для приготовления соуса вино соединить с 3 столовыми ложками отвара, мелко нарезанным луком и прогреть на слабом огне, пока жидкость не выпарится до первоначального объема. Посолить по вкусу.

Рыбу выложить на блюдо и залить соусом.

Совет: перед подачей можно декорировать щуку кусочками лимона или апельсина.

Треска запеченная

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
треска – 1 шт. (около 1 кг)

лук репчатый – 2 шт.
чеснок – 1 зубчик
лимон – 1/2 шт.
вино белое сухое – 3 ч. ложки
соевый соус – 4 ст. ложки
перец красный молотый – 1 ч. ложка
соль – 1 ч. ложка
зелень

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Треску промыть, удалить кости плавника, срезав часть кожи и мяса с хребта, неровные части брюшка, рыбу выпотрошить, промыть и обсушить.

Лук и чеснок очистить, пропустить через мясорубку, добавить соль, вино, соевый соус, перец, все перемешать и обмазать этой смесью треску снаружи и изнутри. Оставить на 30 минут. Затем выложить треску на противень, застеленный фольгой и запекать до готовности.

Подать с ломтиками лимона. Оформить зеленью.

Совет: можно запечь треску и на гриле, однако предпочтительнее готовить в духовке.

Отварная рыба с соусом

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
рыба малокостная нежирная – 1 кг
лук репчатый – 20 г
яйца вареные – 3 шт.
корень петрушки – 20 г
соль
перец
лавровый лист
сок лимонный
зелень петрушки рубленая – 12 г

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Для варки можно использовать любую рыбу, кроме сельди, воблы, карася, омуля, леща, наваги.

Рыбу очистить от плавников и чешуи, выпотрошить, у крупной отрезать голову. Промыть и нарезать поперек на кругляши. Можно разрезать рыбу вдоль позвоночника, удалить его, а оставшееся филе с кожей и реберными костями нарезать на порционные куски.

Мелкую рыбу можно варить с головой, предварительно удалив из нее жабры. Чтобы кусочки не деформировались, на коже сделать несколько надрезов.

Подготовленную рыбу уложить одним слоем в кастрюлю кожей вверх. Рыбу, используемую целиком, залить холодной водой, а порционными кусками – горячей.

Довести до кипения, добавить крупно нарезанный лук и петрушку и варить при едва заметном кипении до готовности.

Готовность проверить проколом вилки – она должна свободно входить в мякоть. Специи добавить за 15 минут до готовности рыбы.

Для соуса рубленые яйца, соль, лимонный сок и мелкорубленую зелень тщательно перемешать.

При подаче рыбу уложить на тарелки кожей вверх, полить соусом, оформить кружочками лимона и веточкой зелени.

Совет: рекомендую добавить к рыбе немного соевого соуса перед подачей к столу.

Тефтели из креветок

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
креветки очищенные – 200 г
яйцо – 1/2 шт.
вино белое – 1 ч. ложка
соль – по вкусу
зелень
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Креветки промыть, обсушить и провернуть через мясорубку. Добавить яйцо, соль и хорошо перемешать.

Сформовать из подготовленной массы тефтели величиной с грецкий орех, положить их на выстланный фольгой противень, долить немного воды и запекать до готовности.

При подаче готовые тефтели оформить зеленью.

Совет: подобные тефтели можно приготовить и из рыбного филе. Можно сбрызнуть готовые шарики лимонным соком.

Тушеные мидии

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
мидии – 1 кг
помидоры – 2 шт.
лук – 1 шт.
чеснок – 4 зубчика
базилик – 1 пучок
семена фенхеля – 1 ч. ложка
кориандр – 1 ч. ложка
зира – 1 ч. ложка

перец горошком – 1 ч. ложка
красный перец – 1/2 ч. ложки
сок моллюсков – 2 стакана
белое вино сухое – 1 стакан
петрушка рубленая – 2 ст. ложки
соль – по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Нагреть маленькую сковородку или соусную кастрюльку. Добавить фенхель, кориандр, зиру, красный перец и перец-горошек. Прокалить, помешивая, пока семена не начнут источать легкий аромат. Убрать с огня и смолоть семена в порошок в кофемолке. Вернуть специи на сковороду и выжать 2 дольки чеснока. Греть на маленьком огне, пока чеснок не станет темно-коричневым.

Обдать помидоры кипятком, снять кожицу и удалить семена. Мякоть измельчить. Лук и оставшийся чеснок порубить. К чесноку и специям добавить помидоры и базилик, тушить еще 10 минут. Добавить сок моллюсков и вино, довести до кипения, посолить, накрыть крышкой и варить на слабом огне 15 минут.

Поместить мидии в дуршлаг, промыть холодной водой и удалить «бороды». Выкинуть те мидии, которые раскрылись и не закрываются от прикосновения. Удалить остатки воды и поместить мидии в котелок с соусом (жидкость не должна их покрывать). Накрыть и тушить 15 минут; затем помешать, снова накрыть, и тушить еще 10 минут. Убрать с огня и выбрать и выкинуть те мидии, которые не раскрылись при горячей обработке.

Уложить мидии в глубокую миску, кончиками вниз. Сверху полить горячим отваром и посыпать петрушкой.

Совет: вместо помидоров можно использовать смесь из сладкого перца и перца чили.

Блюда из овощей

Я уже говорила о том, что идеальным блюдом для ужина считается мясо или рыба. Однако если вы будете употреблять их ежедневно, очень скоро у вас начнутся проблемы с кишечником. Поэтому не забывайте об овощах. Просто не стоит употреблять их каждый вечер. Как и в предыдущих разделах, здесь действует правило: только одно блюдо за один прием пищи.

Заливное из овощей

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
кабачок – 1 шт.
помидоры – 2 шт.
зеленые перцы – 2 шт.
томатный сок – 350 мл
желатин – 15 г.
Для соуса:
красный винный уксус – 1 ст. л.
соль и перец – по вкусу
зелень – для украшения
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Разогреть духовку до 190 ºС. Перцы, кабачок и помидор вымыть. Перцы разрезать на 2 части, удалить плодоножки и семена. Кабачок разрезать вдоль на полоски толщиной 0,5 см. Помидоры порезать на ломтики.

В противень налить немного воды. Положить на него ломтики помидоров, кабачка и перцев, сбрызнуть их водой, поставить в духовку и запекать до мягкости 10 минут.

Вынуть овощи из духовки. Перцы переложить в миску и накрыть пищевой пленкой. Дать постоять 10 минут, затем снять кожицу.

Влить в огнеупорную посуду 50 мл томатного сока, добавить желатин. В кастрюле большего диаметра вскипятить воду. Когда желатин набухнет, поставить миску в кастрюлю с кипящей водой, уменьшить огонь и нагревать, постоянно размешивая, пока желатин полностью не растворится. Снять с огня, дать немного остыть. Влить оставшийся томатный сок и перемешать.

Форму застелить пищевой пленкой так, чтобы края пленки выступали за края формы. Уложить на дно формы кусочки зеленого перца, залить их томатным соком с желатином.

Затем выложить слой помидоров и слой кабачков; каждый слой заливать томатным соком.

Накрыть форму пищевой пленкой и поставить в холодильник для полного застывания.

Приготовить соус, перемешав все ингредиенты. Перелить в соусник.

Подавать заливное с соусом, нарезав порционными кусками.

Совет: помидоры можно использовать и в сыром виде. В заливное можно добавить отварную морковь.

Кукуруза, запеченная с овощным соусом

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
кукуруза в початках – 250 г
лук репчатый – 1 шт.
чеснок – 1 зубчик
морковь – 1 шт.
лук зеленый – 100 г
бульон овощной – 1 стакан
зелень петрушки рубленая – 5 г
перец черный молотый
соль – по вкусу
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Лук и чеснок порубить, морковь нарезать соломкой, зеленый лук – колечками. Подготовленные овощи залить овощным бульоном, тушить 2 минуты, затем добавить зелень.

Кукурузу выложить на фольгу, посолить, поперчить, сверху уложить овощную смесь. Запекать 30 минут при 200 ˚С. Перед подачей фольгу развернуть.

Совет: обычно я не рекомендую использовать кукурузу на ужин, но изредка (не чаще раза в неделю) можно себя побаловать таким блюдом.

Острая тушеная капуста

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
капуста белокочанная – 500 г
перец чили – 1 шт.
имбирь молотый – 1/4 ч. ложки
уксус 3 %-й – 1 ч. ложка
соль – по вкусу
зелень петрушки
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Капусту очистить от верхних загрязненных листьев, промыть и нарезать соломкой. Перец чили очистить от плодоножки и семян, промыть и нарезать тонкой соломкой.

Выложить перец в сковороду с добавлением небольшого количества воды и, постоянно помешивая, тушить в течение 5 минут. Добавить капусту. Приправить уксусом, солью, имбирем, перемешать и тушить до готовности.

При подаче посыпать рубленой зеленью.

Совет: в процессе тушения можно добавить мелко натертую морковь и чеснок.

Тушеные кабачки с помидорами

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
кабачки – 4 шт.
помидоры – 4 шт.
лук репчатый – 1 шт.
сельдерей – 1 стебель
томатная паста – 100 г
перец черный молотый
чеснок – 1 зубчик
сок лимонный
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Кабачки очистить, вынуть семена, нарезать ломтиками, посыпать солью, оставить на 20 минут, затем промыть и обсушить. Помидоры крупно нарезать.

Перемешать кабачки и помидоры с мелко порезанным сельдереем и луком, нашинкованным кубиками. Затем добавить томатную пасту, перемешать. Добавить перец и тушить 30 минут, помешивая. Добавить толченый чеснок и лимонный сок. Подавать закуску горячей.

Совет: вместо томатной пасты можно использовать томатный сок.

Фаршированные вегетарианские кабачки

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
кабачки – 4 шт.
репчатый лук – 2 шт.
помидоры – 2 шт.
сладкий перец зеленый – 4 шт.
чеснок – 4 зубчика
зелень петрушки рубленая – 2 ст. ложки
листья зеленого салата – 8 шт.
соль по вкусу
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Кабачки очистить, вынуть семена, нарезать кружками

толщиной 5 см. Лук порубить, добавить помидоры, нарезанные кубиками, перец, зелень, соль, рубленый чеснок, перемешать и прогревать в сковороде с добавлением воды в течение 5 минут.

Наполнить кабачки овощной начинкой, уложить в жаровню, влить 1 стакан горячей воды.

Тушить в духовке до готовности.

При подаче кабачки уложить на листья салата и оформить зеленью.

Совет: эти кабачки можно подавать и как горячее блюдо, и как холодную закуску.

Фаршированные вегетарианские кабачки (2-й вариант)

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
кабачки – 2 шт.
морковь – 200 г
капуста белокочанная – 180 г
лук репчатый – 2 шт.
корень петрушки – 1 шт.
сок и тертая цедра 1 лимона
томат-пюре – 4 ст. ложки
чеснок – 2 зубчика
тмин
перец черный молотый
соль
зелень укропа
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Кабачки нарезать цилиндрами высотой 3 см, удалить семена с частью мякоти, проварить 5 минут в подсоленной воде и охладить.

Для фарша лук нарезать соломкой и добавить к кабачкам. Мелко нарезанные морковь, корень петрушки потушить вместе с другими овощами, положить томат-пюре и прогревать 10 минут.

Добавить нарезанную соломкой капусту, подлить немного воды и тушить до готовности овощей. В конце тушения ввести рубленый чеснок, соль, перец, тмин, и лимонный сок.

Наполнить кабачки фаршем, уложить в сотейник, влить немного воды или бульона, накрыть крышкой и тушить 20 минут. Охладить.

При подаче оформить лимонной цедрой и зеленью.

Совет: так же как и в предыдущем случае, эти кабачки можно подать и в горячем виде.

Отварные кабачки

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
кабачки – 4 шт.
лук – 1/2 шт.
майоран, молотый черный перец, соль – по 1/3 ч. ложки
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:
Кабачки отварить под крышкой в воде с солью и перцем.

Готовые кабачки вынуть из отвара, обсушить, выложить на блюдо, посыпать луком и майораном.

Совет: можно подавать кабачки и вместе с отваром, заправив соевым соусом.

Фаршированный вегетарианский болгарский перец

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
сладкий перец красный – 12 шт.
лук репчатый – 1 шт.
морковь – 6 шт.
чеснок – 1 головка
рис – 1 стакан
зелень петрушки – 1 пучок
перец черный молотый
соль
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:
У перцев вырезать плодоножки, удалить семена и перегородки. Для фарша лук мелко порубить, чеснок крупно нарезать, морковь натереть на крупной терке. Потушить лук до прозрачности, добавить чеснок и морковь.

Всыпать рис, мелко нарезанную петрушку, посолить, поперчить, влить стакан воды и готовить на слабом огне, пока рис полностью не впитает жидкость, охладить.

Приготовленным фаршем заполнить перец, уложить его на противень, выстланный бумагой для выпечки, запекать 35–40 минут при 200 °С. Подавать, оформив зеленью.

Совет: в фарш можно добавить мелко порубленные помидоры.

Фаршированные вегетарианские помидоры

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
помидоры – 3 шт.
кабачок – 1 шт.
лук репчатый – 1 шт.

чеснок – 1–2 зубчика
зелень петрушки
перец черный молотый, соль – по вкусу
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:
У помидоров срезать верхушки, удалить семена.
Для фарша очищенный кабачок с удаленными семенами мелко нарезать и потушить в небольшом количестве воды, затем мелко порубить, добавить рубленый лук, растертый чеснок, поперчить, посолить и перемешать.
Начинить помидоры полученным фаршем и запечь в духовке до готовности.
Подавать, оформив зеленью.
Совет: в фарш для помидоров можно добавить недоваренный рис или гречку.

Рис с овощами и фруктами

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
рис – 300 г
чернослив – 200 г
морковь – 180 г
квашеная капуста – 240 г
вода – 600 г
соль – по вкусу
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:
Рис залить кипящей водой и варить до готовности.
Готовый рис соединить с нашинкованным черносливом, нарезанной морковью, капустой и тушить под крышкой до готовности.
При подаче оформить зеленью.
Совет: можно заменить квашеную капусту свежей.

Рис с помидорами

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
рис – 200 г
помидоры – 4 шт.
лук репчатый – 2 шт.
чеснок – 2 зубчика
томатная паста – 1 ч. ложка
соль – 1 ч. ложка
перец красный молотый
зелень петрушки
бульонный кубик – 1 шт.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Сварить рис в подсоленной воде. Помидоры нарезать кусочками, лук – кольцами, чеснок мелко порубить, добавить томатную пасту и тушить еще несколько минут.

Влить бульон, приготовленный из бульонного кубика, положить помидоры, тушить 10 минут, смешать с рисом, посолить и поперчить. Тушить рис с овощами в течение 10 минут.

При подаче выложить на блюдо и посыпать рубленой зеленью.

Совет: вместо помидоров можно использовать перец, а вместо риса – гречку.

Овощи на шпажке

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:

на 4 порции:
баклажан – 1шт.
кабачок – 1 шт.
сладкий перец – 4 шт.
помидоры – 4 шт.
чеснок – 4 зубчика
белое сухое вино – 200 мл
сок 1/2 лимона
крупномолотый черный перец
соль – по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Баклажан и кабачок вымыть, нарезать полукружьями. Перцы вымыть, разрезать на 4 части, удалить семена и плодоножку. Помидоры вымыть и нарезать четвертинками.

Чеснок очистить и мелко порубить. В миску влить вино, добавить чеснок, сок лимона, перец и соль. Перемешать. Положить в маринад ломтики баклажана, кабачка и перцев и оставить на 1 час.

Кусочки овощей вынуть из маринада, нанизать на шпажки вперемежку с помидорами. Обжаривать на гриле до готовности 10–15 минут.

Совет: обычно я не рекомендую употреблять баклажаны на ужин, данное блюдо – не исключение; советую или употреблять его не чаще одного раза в неделю, или использовать кабачок вместо баклажана.

Овощи запеченные

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:

цукини – 600 г
помидоры – 3 шт.
сладкий перец – 2 шт.
чеснок – 3 зубчика
лавровый лист – 1 шт.
базилик
перец черный молотый
соевый соус – 1 ст. ложка
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Помидоры ошпарить, снять кожицу. Цукини нарезать кружочками, сладкий перец – соломкой.

Форму выложить фольгой, уложить слоями овощи. Посолить, поперчить, сбрызнуть соевым соусом, добавить рубленый чеснок, мелко нарезанный базилик, лавровый лист. Запекать в духовке при 180 ˚С в течение часа.

Совет: можно сбрызнуть овощи столовой ложкой уксуса перед началом запекания.

Запеканка из цветной капусты

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
капуста цветная – 500 г
лук репчатый – 1 шт.
яйцо – 1 шт.
соль
зелень
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Мелко нарезать репчатый лук, затем сверху выложить отваренную охлажденную цветную капусту, залить взбитым яйцом с солью и поставить в духовку. Когда яйцо свернется, подать к столу, посыпав мелко нашинкованной зеленью.

Совет: в данном случае содержание яйца на порцию получается небольшим, поэтому его можно сочетать с цветной капустой.

Кабачковая икра консервированная

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
кабачки – 3 кг
лук репчатый – 1 кг
морковь – 1 кг
соль – 2 ст. ложки
томатная паста – 1 ст. ложка
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Кабачки, морковь, лук почистить и порезать. Потушить каждый продукт в отдельности.

Пропустить через мясорубку. Поставить тушить минут на 40.

В конце тушения добавить соль, томатную пасту.

Измельчить в блендере. Поставить на огонь, довести до кипения.

В кипящем виде разложить в подготовленные банки и закрутить.

Совет: если времени нет, то можно потушить все овощи вместе. Я предпочитаю делать именно так.

«Капустные» шашлыки

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:

капуста брюссельская – 16 кочешков
капуста цветная – 16 кочешков
перец сладкий разных цветов – по 2 стручка
помидоры крупные – 4 шт.
лук репчатый мелкий – 4 шт.
корнишоны – 80 г
перец красный молотый – 1/2 ч. ложки
зелень – для оформления

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Для приготовления шашлыка овощи обработать: кочешки капусты разрезать пополам, стручки перца нарезать крупными ломтиками, лук и помидоры – дольками. Нанизать овощи вперемежку на шампуры, обжарить на гриле или в духовке до образования корочки.

Для соуса смешать рубленые корнишоны и молотый перец. Подавать шашлыки на блюде, оформив зеленью. Соус подать отдельно.

Совет: для шашлычков можно также использовать брокколи.

Голубцы вегетарианские с гречкой

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:

капуста белокочанная – 540 г
крупа гречневая – 160 г
лук репчатый – 60 г
зелень петрушки – 20 г
соль – 4 г

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Из кочана капусты удалить кочерыжку. Отварить кочан до полуготовности, разобрать его на листья, утолщения отбить. Из

гречневой крупы сварить рассыпчатую кашу.

Для фарша лук нашинковать, потушить, смешать с кашей и рублеными яйцами.

На капустные листья выложить фарш, сформовать голубцы, уложить их на сковороду, выстланную фольгой и запекать 40 минут.

При подаче выложить голубцы на блюдо и посыпать рубленой зеленью.

Совет: можно использовать рис вместо гречки, однако в этом случае советую добавить тертую морковь.

Блюда из творога

Творог – источник кальция, и я думаю, что это ни для кого не секрет. Однако, выбирая для ужина блюдо из творога в качестве основного, помните о том, что не стоит делать это слишком часто, поскольку он обладает коварным качеством: он быстро насыщает, однако очень скоро чувство голода появляется снова.

Чтобы избежать приступов «съем все, что движется» на следующее утро, старайтесь по вечерам не слишком часто есть блюда из творога.

Естественно, все нижеприведенные блюда можно использовать только как самостоятельные.

Морковно-творожные котлеты

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
морковь – 300 г
творог – 200 г
яйцо – 1 шт.
соль
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Морковь очистить, натереть на крупной терке, припустить в небольшом количестве воды, сварить до готовности.

Когда смесь остынет, добавить соль, сырое яйцо, протертый творог и перемешать.

Сформовать котлеты, выложить на выстланный фольгой противень и запекать до готовности в духовке.

Совет: можно приготовить такие же котлеты с яблоками.

Творожная запеканка с цветной капустой

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
капуста цветная – 400 г
яйца – 2 шт.
творог обезжиренный – 200 г
соль – по вкусу
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Капусту разобрать на соцветия, отварить, мелко порубить, соединить с яйцами, протертым творогом.

Массу посолить и взбить.

Полученную массу выложить в выстланную фольгой форму и запекать 20–25 минут при 200 °С.

Подавать запеканку, оформив зеленью.

Совет: вместо цветной капусты можно использовать помидоры или сладкий перец.

Запеканка творожная «Лимонная»

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:

творог – 450 г

лимон – 1 шт.

яйца – 2 шт.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Творог протереть через сито. Лимон разрезать пополам и, удалив семена, пропустить через мясорубку.

Соединить творог с лимоном и желтками.

Ввести взбитые белки, перемешать и выложить полученную массу в прямоугольную форму, выстланную фольгой.

Запекать при температуре 160 ˚С до образования румяной корочки.

Совет: готовую запеканку можно украсить ломтиками лимона.

Запеканка творожная с черносливом

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:

творог – 500 г

яйца – 2 шт.

чернослив – 250 г

соль

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Яйца взбить в блендере с солью по вкусу, творог размять вилкой, добавить яйца и перемешать до однородной массы. Замочить чернослив в горячей воде на полчаса.

Добавить мелко порубленный чернослив без косточек, осторожно перемешать, выложить в форму для запекания, выложенную фольгой, и запечь в духовом шкафу сначала при 200 градусах, затем при 180 градусах.

Совет: вместо чернослива можно использовать свежие сливы без косточки.

Тушеные овощи с творогом

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:

лук – 1 шт.

цукини – 4 шт.

сладкий перец (красный и зеленый) – 2 стручка
помидоры крупные – 2 шт.
творог с чесноком – 200 г
яйца – 2 шт.
фруктовый уксус – 6 ст. ложек
соль, перец
Нарубленная зелень петрушки – 2 ст. ложки
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Лук очистить, нарезать кружочками. У цукини отрезать кончики вымыть, обсушить, нарезать кружочками. Вырезать сердцевину. Перец разрезать пополам, удалить стержни, вынуть семена, стручки вымыть, нарезать кружочками. Помидоры вымыть, обсушить, вырезать хвостики, нарезать кружочками. Лук, цукини, сладкий перец и помидоры слоями положить в широкий сотейник, каждый слой посыпать солью, перцем, залить уксусом, накрыть крышкой, тушить до готовности при очень слабом нагреве около 40 минут (не перемешивать). Творог с чесноком хорошо перемешать с яйцами, приправить специями, примерно за 5 минут до конца тушения положить эту массу на овощи, накрыть крышкой и продолжать тушить, посыпать зеленью.

Совет: можно использовать обычный творог, добавив к нему чеснок.

Творог с болгарским перцем

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
творог – 8 ст. ложек
сыр тертый твердый – 4 ст. ложки
перец болгарский – 2 шт.
перец молотый черный
листья зеленого салата
зелень петрушки
соль
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Творог протереть через сито. Болгарский перец натереть на мелкой терке.

Творог, сыр и болгарский перец смешать, добавить черный перец, соль. Массу тщательно перемешать.

Положить горкой на листья салата, украсить кружочками из болгарского перца и зеленью.

Совет: вместо перца можно использовать помидоры или отварную морковь.

Творог с помидорами

НЕОБХОМЫЕ ПРОДУКТЫ:
творог – 400 г
помидоры – 250 г
зеленый лук – 25 г
соль
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

В свежий протертый творог положить мелко рубленный помидор (без кожицы), соль, мелко нарезанный зеленый лук и тщательно перемешать.

Совет: можно также фаршировать половинки помидоров смесью из творога с зеленью.

Творог с морковью

НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ:
творог – 300 г
морковь – 200 г
соль
черный перец
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

К свежему протертому творогу добавить натертую на мелкой терке морковь, соль, перец и перемешать.

Совет: можно подать блюдо, украсив его кусочками яблок.

Заключение

Как видите, питаться разнообразно и придерживаться системы «Минус 60» – вполне реально, независимо от того, идет ли речь об обеде или ужине. Я думаю, теперь у вас больше не возникнет вопроса о том, что можно сделать с мясом, если его нельзя жарить. А если серьезно, я искренне рассчитываю, что в этой книге вы почерпнули для себя не только варианты диетических блюд, но и идеи для праздничного стола, возможно даже, открыли такие сочетания продуктов, о которых никогда раньше не слышали. Я постаралась создать максимально простые рецепты, которые, надеюсь, понравятся не только вам, но и всей вашей семье. Большинство из них отнимет у вас не более получаса свободного времени, что очень актуально, ведь нужно так много всего успеть.

Я не случайно назвала свою книгу «Волшебница на кухне»: умение быть всегда разной, выполнять даже самые сложные задачи с легкостью раньше было прерогативой диснеевских принцесс. Теперь, с помощью этой книги, вы сможете не только быстро и вкусно готовить, но и выглядеть с каждым днем все лучше, поскольку данные рецепты помогут вам сбросить лишний вес, они разработаны с соблюдением всех условий системы «Минус 60».

Небольшая инструкция для тех, кто еще совсем не представляет, как придерживаться Системы:

Завтрак

В идеале завтрак должен быть один. Но это не значит, что он может длиться с 8–00 до 11–59. Второй завтрак допустим, если:

- первый завтрак ранний.
- с утра «не лезет» еда.
- получается слишком большой перерыв между завтраком и обедом, и вы не можете продержаться до обеда.

Помните, что если вы едите утром два раза, то не должно быть двух полноценных завтраков! К обеду у вас должен быть аппетит!!!

Если утром завтрак «не лезет», съешьте хоть что-нибудь, можно сухарик с сыром, например, а потом уже полноценно позавтракайте. Но помните, что к обеду вы должны хотеть есть!

Если вы работаете в ночную смену или «загулялись до утра»,

лучше позавтракать по возвращении домой, потом лечь спать и, проснувшись, следовать системе.

Еще раз напоминаю, что вы можете есть абсолютно все, не считая калории и не думая, насколько вреден данный продукт. Но это не означает, что вы всегда обязаны завтракать плотно. Если вы уже стопроцентно следуете системе, проблем с плотным завтраком возникать не должно. Как правило, тяжело тем людям, которые плотно ужинают. Если же вы ели не особенно сытно последний раз в 6 вечера, скорее всего утром вы проснетесь голодной.

Не забывайте закупать «вредные продукты» вроде тортов и шоколада вечером. Тогда утром вам не придется идти в магазин, чтобы полакомиться чем-нибудь. Помимо облегчения жизни это создает дополнительные условия для развития силы воли («Не буду есть это сейчас, подумаю об этом завтра»). И, наконец, это дополнительная возможность отвлечь себя от возможного чувства вечернего голода.

Обед

Итак, что же можно есть на обед? Любые сырые, вареные, тушеные или запеченные овощи, включая картошку (но ни в коем случае жаренные на сливочном или растительном масле), мясо (включая вареную колбасу и сосиски), рыбу, птицу, приготовленную теми же способами. Хлеб днем можно есть только ржаной, а лучше заменить его на диетические сухарики (в списках криспы никаких других сухариков использовать нельзя). В качестве десерта – фрукты, которые относятся к группе «разрешенных после 12». Необязательно запивать все это водой или кофе/чаем, вполне приветствуется стакан свежевыжатого сока. Сыр в количестве до 50 г также не запрещается в течение всего дня. Кефир без добавок относится к продуктам «до 6», но лучше используйте его в качестве дополнения к основному приему пищи, а не в промежутках. В качестве десерта вы также можете съесть йогурт нормальной жирности без добавок.

Еще раз обращаю ваше внимание, что не стоит употреблять в пищу консервированные продукты вроде горошка, баклажанной икры и тому подобное, поскольку лишнее количество соли, консервантов и сахара вам совершенно ни к чему.

Майонез и сметана в обед нежелательны в больших количествах, чем же тогда заправлять салат? Попробуйте лимонный сок с приправами или уксус. Разрешается также небольшое количество растительного масла (неважно,

оливкового, подсолнечного или какого-то другого). Различные соусы вроде кетчупа, горчицы и хрена не возбраняются в небольших количествах, ибо в них содержится сахар.

Обедать нужно днем в стандартное время, в зависимости от ваших потребностей, приблизительно с 12 до 15. В обед можно скушать и первое, и второе, и салат за один прием пищи, но все они должны быть сопоставимы между собой, согласно спискам продуктов.

То есть, если в супе ЕСТЬ картошка, макароны, бобовые, кус-кус, кукуруза, батат, топинамбур, он должен быть сварен на ВОДЕ. Вариант, что вы выловите «запрещенные продукты» – не проходит. Если в супе НЕТ картошки, макарон, бобовых, кус-куса, кукурузы, батата, топинамбура, то его можно варить на чем угодно.

Лично я не сторонница ежедневного употребления супа, поскольку он насыщает хорошо, но ненадолго. Если вы не можете совсем без него обойтись, советую, во-первых, сократить регулярность включения его в меню до 3–4 раз в неделю, а во-вторых, отдавать предпочтение супам, сделанным не на мясном бульоне.

Поскольку картошку и макароны нельзя смешивать с мясом, рыбой, курицей и морепродуктами, то к выбору продуктов нужно относиться очень внимательно.

Как определить, можно ли смешивать блюда в обед или в ужин?

Пример обеда: винегрет, гречка и жареный стейк индейки на обед – можно ли?

● Шаг 1. Раскладываем все на ингредиенты: свекла, морковь, соленые огурцы, квашеная капуста, картошка, зеленый горошек, масло, гречка, индейка.

● Шаг 2. Способы приготовления: варка гречки, овощей, жарка индейки.

● Шаг 3. Проверяем продукты, все ли они разрешены. Овощи можно любые. Масло можно 1 ч. л. Гречка разрешена. Индейка разрешена.

● Шаг 4. Проверяем способы приготовления. Варить можно, жарить нет. Ну, хорошо, значит, сварим индейку.

● Шаг 5. Проверяем сочетание продуктов. Мы запомнили одну простую вещь, запрет на сочетание картофеля, макарон, бобовых, хлеба. У нас есть и картошка, и бобовые. Их нельзя с мясо-рыбной группой.

Вывод: такой вариант обеда недопустим. Внесем корректировки: индейку варим, тушим, но не жарим! Из винегрета убираем картошку, горошек (или кладем его чуть-чуть).

Либо убираем индейку.

Сначала может показать сложным, но стоит один раз попробовать, и все окажется проще некуда.

Есть несколько вопросов, которые часто задают по поводу определенных продуктов. Скорее всего они возникнут и у вас.

В обед можно есть роллы и суши (кроме жареных, не увлекаясь ими, поскольку в их состав входит белый рис, который системой к употреблению не рекомендуется), холодец (сняв жир), шашлык (замаринованный в небольшом количестве уксуса, а еще лучше в кефире или гранатовом соке), рыбные консервы только в собственном соку.

Все разрешенные крупы нельзя варить на молоке, потому что сладкие или несладкие каши, сваренные на молоке, могут поспособствовать прибавке веса. Если у вас нормальное пищеварение, позвольте себе такой завтрак. Если не верите на слово, обратитесь к любому диетологу или проверьте на себе, только потом, чур, не задавать вопроса «Почему я не худею?». Можете сварить крупу на воде и затем добавить молока.

Оптимальный процент жирности молочных продуктов 5–6 %. Но если, например, нафаршировать грудку 9 %-ным творогом, то это также не страшно, поскольку количество его окажется очень небольшим.

Ужин

Нужно стараться перенести последний прием пищи на время до «6 часов вечера».

Пишу эту цифру в кавычках не случайно. Поскольку, если вы ложитесь, допустим, в три часа ночи, вы можете ужинать в последний раз позже 6, но не позже 8 часов вечера, даже в этом случае. Чем раньше последний прием пищи, тем эффективнее. Но не нужно доводить до абсурда, съедайте хоть что-нибудь хотя бы часов в 5 вечера, тогда у вас не будет острого чувства голода перед сном и не возникнет сложностей с засыпанием и проблем со здоровьем.

Выбирать нужно только один вариант ужина из списка для одного дня. Не нужно съедать все приведенные в этом варианте продукты, можно выбрать несколько или даже только один. Однако помните про равнонасыщаемость! Например, вариант «Овощи и молочные продукты» – это не огурец и кефир, поскольку для того, чтобы насытиться эквивалентом в обед, и на завтрак вам нужно практически ничего не есть. Добавьте к данному варианту хотя бы творог.

В течение недели варианты ужина можно чередовать, то есть совершенно необязательно питаться постоянно только мясом или только овощами.

Когда уже плотно входите в систему, если ужин пропускаете, то о нем забываете. Трудно? Ставьте напоминалки на телефон, будильник и заранее продумывайте свой день, где и как будете питаться. Когда привыкнете, ваш желудок сам будет методично напоминать о том, что пришло время поесть!

А в ужин, так же как и на обед, разрешается любой способ обработки, кроме жарки на масле или жире, то есть гриль, варка, приготовление на пару, тушение.

Соленое, квашеное, копченое, маринованное, малосольное на ужин есть нельзя. В обед можно, но в небольших количествах.

Примеры меню, для того чтобы вы лучше разобрались с системой.

День 1

● *Завтрак*: 8.00 – 1 банан, бутерброд с колбасой копченой – 100 г, торт «Наполеон» – 100 г

● *Обед:* 14.00 картофель, запеченный в духовке с овощами – 200 г, салат морковно-свекольный с йогуртом – 100 г

● *Ужин:* овощной салат из помидоров и огурцов, лука, заправленный нежирным йогуртом

День 2

● *Завтрак:* 8.00 – жареная картошка с грибами – 200 г, хурма – 100 г

● *Обед:* 13.00 – свиная отбивная, запеченная в духовке, – 150 г, рис – 100 г, салат из капусты с морковью и лимонным соком – 50 г

● *Ужин:* форель белая, запеченная в фольге, – 250 г, креветки отварные – 50 г

День 3

● *Завтрак:* 9.00 – салат из морской капусты, яйцо, маслины, лук, майонез – 150 г, творожная запеканка – 50 г, 1 вафля – 25 г, 1 конфета

● *Обед:* 13.00 – курица, запеченная с морковью в духовке –

100 г, свекла отварная с йогуртом и чесноком – 100 г, рис – 100 г

● *Ужин:* 17.30 – творожная запеканка (творог 3 %-й, яйцо, чернослив, яблоко) – 170 г, киви 100 г, 1 мандаринка 50 г

День 4

● *Завтрак:* 8.00 – 2 бутерброда с сыром и маслом 150 г, 2 вафли – 50 г, 2 конфеты

● *Обед:* 13.50 – макароны из твердых сортов пшеницы с сыром (200 г и 30 соотвественно), помидор – 1 шт.

● *Ужин:* 17.30: овощи тушеные – 200 г, йогурт несладкий – 100 г

День 5

● *Завтрак:* 8.00 – 2 блинчика с творогом и халвой – 220 г, песочная сладость – 70 г

● *Обед:* 13.40 – салат из моркови, перца и помидоры + 1 ч. л. масла подс. и соев. соуса – 150 г, судак в собств. соку (самодельные консервы) – 180 г

● *Ужин:* 17.30 – голубцы вегетарианские (капуста, рис пропаренный, болгарский перец, морковь) – 3 шт. – 300 г

День 6

● *Завтрак:* 9.40 – хлопья 4 злака – 100 г, молоко – 50 мл, печенье – 50 г, пирожное – 50 г

● *Обед:* 13.30 – сердце куриное отварное – 120 г, овощи тушеные на пару (кабачок, морковь, капуста, перец) – 200 г

● *Ужин:* 17.40 – запеканка из творога – 150 г и цветной капусты – 150 г (с добавлением 1 яйца)

День 7

● *Завтрак:* 9.15 – 1 банан, 1 бутерброд с маслом, 150 г яичницы

● *Обед:* 14.15 – 150 г гречки, 100 г рыбы (запеченной в фольге)

● *Ужин:* 18.00 – 150 г творога 4 %-ного, 150 г печеных яблок (2 шт.)

День 8

● *Завтрак:* 9.00 – мягкие вафли – 150 г, творожок сладкий – 150 г

● *Обед:* 13.30 – лобио из фасоли – 200 г, салат из огурцов и помидоров с раст. маслом – 100 г

● *Ужин:* 18.00 – творог – 150 г, яблоко, мандарин

День 9

● *Завтрак:* 9.00 творожок сладкий – 150 г, 50 г хлеба зернового, шоколадка – 50 г, печенье – 50 г

● *Обед:* 13.30 – 150 г фрикаделек вареных, 150 г гречки, 1 яблоко

● *Ужин* – 17.30 – холодец – 300 г

День 10

● *Завтрак:* 8.30 – пудинг манный – 150 г, бутерброд с колбасой – 130 г

● *Обед:* 13.30 – филе куриное тушеное с ананасом – 150 г, рис – 150 г

● У*жин:*18.00 – 120 г творога 5 %-ного, яблоко, грейпфрут

Список продуктов для обеда

Что и с чем можно сочетать?

Нельзя сочетать продукты из группы «Разрешеные мясные и рыбные продукты» (кроме яиц, их можно немного по необходимости добавить) с:

● картошкой, макаронами, бататом, кукурузой*, кус-кусом, бобовыми*, криспами или хлебом

Все остальные сочетания продуктов разрешены. Но не забывайте, что мы худеем и во всем должна быть мера.

Исключения:

> * Если в вашей овощной смеси немного свежей кукурузы или зеленого горошка, то такую смесь можно сочетать с мясной группой.

Не стоит увлекаться сочетанием тяжелых продуктов, например, баклажаны, фаршированные мясом, грибами, рисом, под сыром.

Разрешенные соевые продукты:

1. Соевый соус
2. Тофу

Разрешенные хлебобулочные изделия:

1. Можно только ржаные сухарики (криспы, хлебцы) или на худой конец ржаной хлеб (в количестве – один кусочек). Лучше стараться обходиться без них.

Разрешенные овощи, грибы и бобовые

Можно есть любые

Не злоупотребляйте картошкой

Разрешенные мясные и рыбные продукты (кожу и жир не едим!!!):

1. Вареная колбаса, сосиски и др. вареная колбасная продукция (редко)
2. Мясо (ЛЮБОЕ)
3. Субпродукты (это не значит, что можно есть кожу и жир!!!)
4. Рыба
5. Морепродукты
6. Крабовые палочки (редко)
7. Яйца

Разрешенные крупы:

1. Рис любой. Обычный белый шлифованный можно редко.
2. Гречка (а также хлопья, лапша из 100 %-ной гречки)
3. Макароны ТОЛЬКО из твердых сортов пшеницы редко
4. Рисовая, гречневая лапша (обязательно читать состав, должны быть только рис и гречка в составе).
5. Кукурузная крупа и кус-кус редко

Молочная и кисломолочная продукция:

1. Можно есть любую нежирную.
2. Сыр можно любой жирности, около 50 г (творожный сыр – смотрите состав, чтобы не было запрещенных добавок, плавленый сыр нельзя).

Разрешенные фрукты

Фрукты, разрешенные системой после 12 часов дня. Кроме них, никакие другие фрукты и ягоды не разрешаются! Эти фрукты можно есть как десерт после обеда, а также на ужин, только в том случае, если они допускаются вариантом ужина. Избегайте перекусов фруктами!

1. Яблоки (1–2 шт. в течение дня, после 12.00)
2. Цитрусовые
3. Сливы (немного)
4. Киви
5. Арбуз (1–2 куска в течение дня, после 12.00)
6. Чернослив (4–6 штук)
7. Ананас

Список продуктов для ужина

На ужин запрещены следующие овощи:

- Картошка
- Горошек
- Кукуруза
- Грибы
- Тыква
- Баклажаны
- Авокадо
- Бобовые
- Бататы

Что и с чем можно сочетать?

Сочетать между собой можно только продукты из одного варианта, кроме варианта № 6 «Мясо, рыба».

В этом варианте между собой можно сочетать:

- яйца в небольшом количестве (примерно пол-яйца на 200 г мяса и др.) и с мясом, и с рыбой, и с морепродуктами
- разные виды мяса и субпродуктов из животных, птиц между собой
- разные виды рыбы, субпродуктов из рыб и морепродуктов между собой

Что можно есть?

- Ничего соленого (речь идет не о соли, солить еду можно), маринованного, копченого, малосольного и т. д. НЕЛЬЗЯ!
- Смотрите состав продуктов, чтобы там не было запрещенного сахара, сливочного масла и т. д. и т. п.
- Ниже представлены 7 вариантов ужина.

Вам надо выбрать один из этих вариантов и есть только то, что в нем написано, НЕ НАДО ДОБАВЛЯТЬ ПРОДУКТЫ ИЗ ДРУГИХ ВАРИАНТОВ!!!

1-й вариант «Фрукты и молочные продукты»:

1. Разрешенные фрукты.

8. Можно молочную или кисло-молочную продукцию жирностью не более 5 %.

9. Соевый соус, бальзамический уксус, любые пряные травы, специи, чеснок, зелень (укроп, петрушка, кинза и т. д. и т. п).

В небольших количествах можно салатные листья и морскую капусту (1–2 листа), желатин, агар-агар.

10. Если попадется очень маленькое количество овощей – это допустимо.

2-й вариант «Фрукты и овощи»:

1. Разрешенные фрукты.

8. Овощи любые, КРОМЕ ЗАПРЕЩЕННЫХ.

9. Соевый соус, бальзамический уксус, любые пряные травы, специи, чеснок, зелень (укроп, петрушка, кинза и т. д. и т. п).

Можно салатные листья и морскую капусту, желатин, агар-агар.

10. Допускается заправить 1 ложкой нежирной молочной продукции.

Что можно пить?

● Свежевыжатый сок из разрешенных овощей и фруктов (покупной, если уверены в правильности состава).

3-й вариант «Фрукты и крупы»:

1. Разрешенные фрукты.

9. Рис любой, кроме обычного белого шлифованного.

10. Гречка.

11. Соевый соус, бальзамический уксус, любые пряные травы, специи, чеснок, зелень (укроп, петрушка, кинза и т. д. и т. п).

В небольших количествах можно салатные листья и морскую капусту (1–2 листа), желатин, агар-агар.

● Свежевыжатый сок из разрешенных фруктов (покупной, если уверены в правильности состава).

4-й вариант «Овощи и молочные продукты»

1. Овощи любые, КРОМЕ ЗАПРЕЩЕННЫХ.

2. Можно молочную или кисломолочную продукцию жирностью не более 5 %.

3. Соевый соус, бальзамический уксус, любые пряные травы, специи, чеснок, зелень (укроп, петрушка, кинза и т. д. и т. п).

Можно салатные листья и морскую капусту, желатин, агар-агар.

4. Если попадется очень маленькое количество разрешенных фруктов – это допустимо.

5-й вариант «Овощи и крупы»

1. Овощи любые, КРОМЕ ЗАПРЕЩЕННЫХ.

2. Рис любой, кроме обычного белого шлифованного.

3. Гречка.

4. Соевый соус, бальзамический уксус, любые пряные травы, специи, чеснок, зелень (укроп, петрушка, кинза и т. д. и т. п).

Можно салатные листья и морскую капусту, желатин, агар-агар.

● Свежевыжатый сок из разрешенных овощей (покупной, если уверены в правильности состава).

6-й вариант «Мясные и рыбные продукты (кожу и жир не едим!!!)»

1. Мясо (ЛЮБОЕ).

2. Субпродукты мясные, рыбные, из птицы (это не значит, что можно есть кожу и жир!!!).

3. Рыба.

4. Морепродукты.

5. Яйца.

6. Бульон (немного, около 100 мл, нежирный).

7. Соевый соус, бальзамический уксус, любые пряные травы, специи, чеснок, зелень (укроп, петрушка, кинза и т. д. и т. п).

В небольших количествах можно салатные листья и морскую капусту(1–2 листа), желатин, агар-агар.

8. Если в процессе приготовления используются овощи, фрукты в небольших количествах – это допустимо, но есть их нельзя.

7-й вариант «Молочные продукты, сыр и криспы»

1. Можно молочную или кисломолочную продукцию жирностью не более 5 %.
2. Сыр до 50 г. Любой сыр можно, даже с плесенью! (Нельзя плавленый сыр, творожный сыр – смотрите состав).
3. Криспы (РЖАНЫЕ сухарики, именно РЖАНЫЕ) 3–4 штуки.
4. Соевый соус, бальзамический уксус, любые пряные травы, специи, чеснок, зелень (укроп, петрушка, кинза и т. д. и т. п). В небольших количествах можно салатные листья и морскую капусту (1–2 листа), желатин, агар-агар.
5. Во время вечерних и ночных мероприятий можно перекусить парой кусочков нежирного сыра.

В течение всего дня можно пить:

1. воду с газом или без
2. чай (кроме черного) без сахара, сливок или молока (то есть зеленый или травяной)
3. кофе без сахара и сливок или молока
4. красное сухое вино (в разумных количествах)